

Budismo Moderno



Outros livros de Geshe Kelsang Gyatso

Budismo Moderno
Caminho Alegre da Boa Fortuna
Clara-Luz de Êxtase
Como Solucionar Nossos Problemas Humanos
Compaixão Universal
Contemplações Significativas
Coração de Sabedoria
Entender a Mente
Essência do Vajrayana
Grande Tesouro de Mérito
Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva
Guia à Terra Dakini
Introdução ao Budismo
Joia-Coração
Mahamudra Tantra
Novo Manual de Meditação
Oceano de Néctar
Oito Passos para a Felicidade
Solos e Caminhos Tântricos
Transforme sua Vida
Viver Significativamente, Morrer com Alegria
O Voto do Bodhisattva

Esta edição digital esta sendo distribuída gratuitamente pelo autor para o benefício das pessoas deste mundo moderno. Recursos obtidos com a venda deste livro em outros formatos são aplicados no Projeto Internacional dos Templos da NKT-IKBU de acordo com as diretrizes do

"Manual de Recursos"

[Reg. Charity number 1015054 (England)]

Uma instituição beneficente budista, construindo pela Paz Mundial.

www.kadampatemples.org

GESHE KELSANG GYATSO

Budismo Moderno

O CAMINHO DA COMPAIXÃO
E SABEDORIA

Volume 3 de 3

PRECES PARA A
PRÁTICA DIÁRIA



THARPA PUBLICATIONS
UK - US - CANADA - BRAZIL
AUSTRALIA - HONG KONG

Primeira Publicação em 2011 (em inglês)
Edição digital em português publicada em 2012

A versão deste e-book *Budismo Moderno – Volume 3: Preces para a Prática Diária*

de Geshe Kelsang Gyatso é licenciada sob:

Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Brasil (CC BY-NC-ND 3.0).



Alguns direitos reservados.

Você é livre para compartilhar – copiar, distribuir e transmitir – esta obra sob as seguintes condições:

Atribuição – você deve creditar Geshe Kelsang Gyatso como o autor desta obra;

Uso NãoComercial – você não pode vender esta obra ou utilizá-la para propósitos comerciais;

Vedada a criação de obras derivadas – você não deve alterar, transformar ou produzir uma obra derivada a partir desta obra.

As permissões que não estejam incluídas no escopo desta licença são administradas pela

Nova Tradição Kadampa – União Budista Kadampa Internacional.

EDITORA THARPA BRASIL
RUA FRADIQUE COUTINHO 701 – VILA MADALENA
05416-011 SÃO PAULO – SP – BRASIL
TEL: +55 11 3476-2328
EMAIL: CONTATO@THARPA.COM.BR
WEBSITE: [HTTP://WWW.THARPA.COM.BR](http://WWW.THARPA.COM.BR)

A EDITORA THARPA POSSUI ESCRITÓRIOS EM TODO O MUNDO.
OS LIVROS DA EDITORA THARPA SÃO PUBLICADOS NAS PRINCIPAIS LÍNGUAS.
CONSULTE *BUDISMO MODERNO – VOLUME 3: PRECES PARA A PRÁTICA DIÁRIA*
OU VISITE [HTTP://WWW.THARPA.COM.BR](http://WWW.THARPA.COM.BR) PARA MAIORES DETALHES.

© 2012 Nova Tradição Kadampa – União Budista Kadampa Internacional
2012

ISBN 978-85-85928-73-5 – e-book
Edição dos três volumes em formato impresso (volume único)

ISBN 978-85-85928-65-0 – capa dura

Sumário

Ilustrações

Prece Libertadora

Preces para Meditação

O Ioga de Buda Heruka

Jornada de Extâse

Caminho Rápido de Grande Extâse

Libertação da Dor

Sadhana de Avalokiteshvara

Glossário

Bibliografia

Programa de Estudos do Budismo Kadampa

Escritórios da Editora Tharpa no Mundo

Leituras Recomendadas

Ilustrações

Naropa

Objetos Tantricos: oferenda interior, kapala, vajra, sino, damaru, mala

Je Phabongkhapa

Kyabje Trijang Rinpoche

As vinte e uma Taras

TAM e o rosário de mantra

Nota do Tradutor

As palavras de origem sânscrita e tibetana, como *Bodhichitta*, *Bodhisattva*, *Dharma*, *Geshe*, *Sangha* etc., foram grafadas como aparecem na edição original deste livro, em língua inglesa, em respeito ao trabalho de transliteração previamente realizado e por evocarem a pureza das línguas originais das quais procedem.

Em alguns casos, contudo, optou-se por aportuguesar as palavras já assimiladas à língua portuguesa (Buda, Budeidade, budismo, carma) em vez de escrevê-las de acordo com a sua transliteração (*Buddha*, *karma*).

As palavras estrangeiras foram grafadas em itálico somente na primeira vez que aparecem no texto.

VOLUME 3 DE 3

Preces para a Prática Diária



Prece Libertadora

LOUVOR A BUDA SHAKYAMUNI

Ó Abençoado, Shakyamuni Buda,
Precioso tesouro de compaixão,
Concessor de suprema paz interior,

Tu, que amas todos os seres sem exceção, És a fonte de bondade e felicidade,
E nos guias ao caminho libertador.

Teu corpo é uma joia-que-satisfaz-os-desejos, Tua fala é um néctar purificador e
supremo E tua mente, refúgio para todos os seres vivos.

Com as mãos postas, me volto para ti, Amigo supremo e imutável,
E peço do fundo do meu coração:

Por favor, concede-me a luz de tua sabedoria Para dissipar a escuridão da minha
mente E curar o meu continuum mental.

Por favor, me nutre com tua bondade, Para que eu possa, por minha vez, nutrir
todos os seres Com um incessante banquete de deleite.

Por meio de tua compassiva intenção, De tuas bênçãos e feitos virtuosos
E por meu forte desejo de confiar em ti, Que todo o sofrimento rapidamente
cesse, Que toda a felicidade e alegria aconteçam E que o sagrado Dharma
floresça para sempre.

Cólofon: Esta prece foi composta pelo Venerável Geshe Kelsang Gyatso
Rinpoche e é recitada no início de ensinamentos, meditações e preces nos
Centros Budistas Kadampa em todo o mundo.

Preces para Meditação

PRECES PREPARATÓRIAS CURTAS PARA MEDITAÇÃO

Introdução

Todos nós temos o potencial para obter as realizações de todas as etapas do caminho à iluminação. Esses potenciais são como sementes no campo da nossa mente e a nossa prática de meditação é como cultivar essas sementes. Porém, nossa prática de meditação só será bem-sucedida se, antes, fizermos boas preparações.

Se quisermos cultivar uma plantação exterior, começamos fazendo cuidadosos preparativos. Primeiro, removemos do solo tudo que possa obstruir o desenvolvimento das plantas, como pedras e ervas daninhas. Em segundo lugar, enriquecemos o solo com adubo para fortalecê-lo e sustentar o crescimento da plantação. Em terceiro lugar, providenciamos calor e umidade, as condições necessárias para que as sementes germinem e as plantas cresçam. Do mesmo modo, para cultivar nossas plantações interiores das realizações de Dharma precisamos, também, começar fazendo cuidadosos preparativos.

Primeiro, precisamos purificar nossa mente para eliminar o carma negativo que acumulamos no passado, porque se não purificarmos esse carma, ele obstruirá o desenvolvimento das realizações de Dharma. Em segundo lugar, precisamos acumular mérito para dar à nossa mente vigor para sustentar o crescimento das realizações de Dharma. Em terceiro lugar, precisamos receber as bênçãos dos seres sagrados para ativar e sustentar o desenvolvimento das realizações de Dharma.

As preces curtas a seguir contêm a essência dessas três preparações. Para mais informações sobre elas, consultar Novo Manual de Meditação ou Caminho Alegre da Boa Fortuna.

Geshe Kelsang Gyatso
1987

Preces para Meditação

Buscar refúgio

Eu e todos os seres sencientes, até alcançarmos a iluminação, Nos refugiamos
em Buda, Dharma e Sangha.

(3x, 7x, 100x, ou mais)

Gerar bodhichitta

Pelas virtudes que coletei, praticando o dar e as outras perfeições, Que eu me
torne um Buda para o benefício de todos.

(3x)

Gerar as quatro incomensuráveis

Que cada um seja feliz,
Que cada um se liberte da dor,
Que ninguém jamais seja separado de sua felicidade, Que todos tenham
equanimidade, livres do ódio e do apego.

Visualizar o Campo de Mérito

No espaço à minha frente está Buda Shakyamuni vivo, rodeado por todos os
Budhas e Bodhisattvas, como a lua cheia rodeada pelas estrelas.

Prece dos sete membros

Com meu corpo, fala e mente, humildemente me prostro E faço oferendas,
efetivas e imaginadas.
Confesso meus erros em todos os tempos
E regozijo-me nas virtudes de todos.
Peço, permanece até o cessar do samsara E gira a Roda do Dharma para nós.

Dedico todas as virtudes à grande iluminação.

Oferecimento do mandala

O chão espargido com perfume e salpicado de flores, A Grande Montanha, quatro continentes, sol e lua, Percebidos como Terra de Buda e assim oferecidos.

Que todos os seres desfrutem dessas Terras Puras.

Ofereço, sem nenhum sentimento de perda, Os objetos que fazem surgir meu apego, ódio e confusão, Meus amigos, inimigos e estranhos, nossos corpos e prazeres.

Peço, aceita-os e abençoa-me, livrando-me diretamente dos três venenos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI PRECES DAS ETAPAS DO CAMINHO

O caminho começa com firme confiança No meu bondoso mestre, fonte de todo bem; Ó, abençoa-me com essa compreensão
Para segui-lo com grande devoção.

Esta vida humana, com todas as suas liberdades, Extremamente rara, com tanta significação; Ó, abençoa-me com essa compreensão
Dia e noite para captar a sua essência.

Meu corpo, qual bolha-d'água,
Decai e morre tão rapidamente;
Após a morte vêm os resultados do carma, Qual sombra de um corpo.

Com esse firme conhecimento e lembrança, Abençoa-me, para ser extremamente cauteloso, Evitando sempre ações nocivas
E reunindo abundante virtude.

Os prazeres do samsara são enganosos, Não trazem contentamento, apenas tormentos; Abençoa-me para ter o esforço sincero
Para obter o êxtase da liberdade perfeita.

Ó, abençoa-me para que desse pensamento puro Resulte contínua-lembrança e imensa cautela, A fim de manter como minha prática essencial A raiz da doutrina, o Pratimoksha.

Assim como eu, todas as minhas bondosas mães Estão se afogando no oceano do
samsara; Para que logo eu possa libertá-las,
Abençoa-me para treinar a bodhichitta.

Mas não posso tornar-me um Buda
Apenas com isso, sem as três éticas;
Assim, abençoa-me com a força de praticar Os votos do Bodhisattva.

Por pacificar minhas distrações
E analisar perfeitos sentidos,
Abençoa-me para logo alcançar a união
Da visão superior com o tranquilo-permanecer.

Quando me tornar um puro recipiente Pelos caminhos comuns, abençoa-me para
ingressar Na essência da prática da boa fortuna,
O supremo veículo, Vajrayana.

As duas conquistas dependem, ambas, De meus sagrados votos e compromissos;
Abençoa-me para entender isso claramente E conservá-los à custa da minha
vida.

Por sempre praticar em quatro sessões A via explicada pelos santos mestres,
Ó, abençoa-me para obter ambos os estágios Que são a essência dos Tantras.

Que os que me guiam no bom caminho E meus companheiros tenham longas
vidas; Abençoa-me para pacificar inteiramente
Todos os obstáculos internos e externos.

Que eu sempre encontre perfeitos mestres E deleite-me no sagrado Dharma,
Conquiste todos os solos e caminhos velozmente E obtenha o estado de
Vajradhara.

Receber bênçãos e purificar

Do coração de todos os seres sagrados, fluem correntes de luz e néctar,
concedendo bênçãos e purificando.

*Neste ponto, fazemos a contemplação e a meditação. Após a meditação,
dedicamos nosso mérito enquanto recitamos as seguintes preces: Preces*

dedicatórias

Pelas virtudes que coletei
Praticando as etapas do caminho,
Que todos os seres vivos tenham a oportunidade De praticar da mesma forma.

Que cada um experiencie
A felicidade de humanos e deuses
E rapidamente alcance a iluminação,
Para que o samsara seja finalmente extinto.

Preces pela Tradição Virtuosa

Que a tradição de Je Tsongkhapa,
O Rei do Dharma, floresça,
Que todos os obstáculos sejam pacificados E todas as condições favoráveis
sejam abundantes.

Pelas duas coleções, minhas e dos outros, Reunidas ao longo dos três tempos,
Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa Floresça para sempre.

Prece Migtsema de nove linhas Tsongkhapa, ornamento-coroa dos eruditos da Terra das Neves, Tu és Buda Shakyamuni e Vajradhara, a fonte de todas as conquistas, Avalokiteshvara, o tesouro de inobservável compaixão, Manjushri, a suprema sabedoria imaculada, E Vajrapani, o destruidor das hostes de maras.

Ó Venerável Guru Buda, síntese das Três Joias, Com meu corpo, fala e mente,
respeitosamente faço pedidos.

Peço, concede tuas bênçãos para amadurecer e libertar a mim e aos outros, E
confere-nos as aquisições comuns e supremas.

(3x)

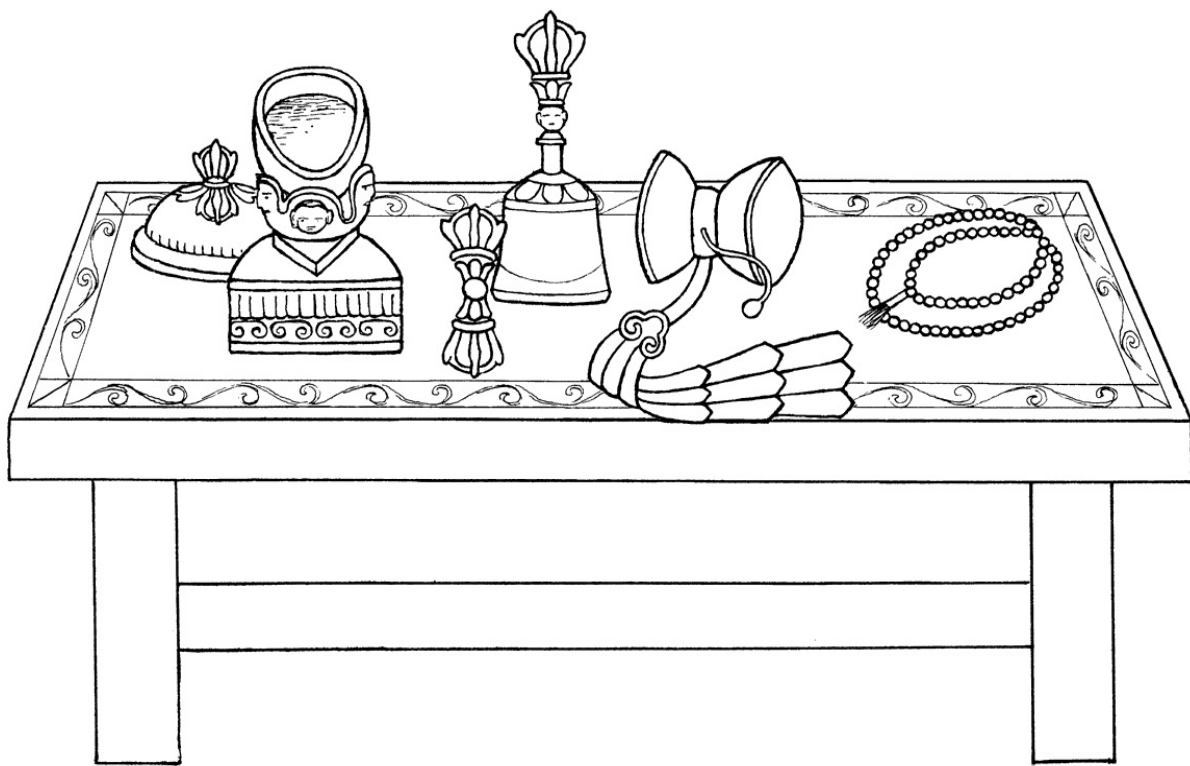
Cólophon: Estas preces foram compiladas de fontes tradicionais pelo Venerável
Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche.



Naropa

O Ioga de Buda Heruka

SADHANA CONCISA DE AUTOGERAÇÃO DO MANDALA DE
CORPO DE HERUKA & IOGA CONDENSADO EM SEIS
SESSÕES



*Objetos de compromisso tântricos:
oferenda interior no kapala,
vajra, sino, damaru, mala*

Introdução

Aqueles que receberam a iniciação do mandala de corpo de Heruka, mas não conseguem praticar a sadhana extensa, *Essência do Vajrayana*, podem praticar esta curta sadhana que contém a essência da prática do mandala de corpo de Heruka.

É muito importante melhorar nossa compreensão e fé nesta preciosa prática por meio do estudo sincero do seu comentário, *Budismo Moderno – Volume 2: Tantra* apresentado no capítulo *A Prática do Mandala de Corpo de Heruka*. Tendo compreendido claramente o significado – e com forte fé -, podemos então ingressar, fazer progressos e completar o caminho rápido ao estado iluminado de Buda Heruka.

Geshe Kelsang Gyatso
Abril 2010



Je Phabongkhapa

O Ioga de Buda Heruka

PRELIMINARES

Buscar refúgio

Eu e todos os seres sencientes, até alcançarmos a iluminação, Nos refugiamos
em Buda, Dharma e Sangha.

(3x)

Gerar o supremo bom coração, a bodhichitta

Pelas virtudes que coleteo, praticando o dar e as outras perfeições, Que eu me
torne um Buda para o benefício de todos.

(3x)

Guru-Ioga

VISUALIZAÇÃO E MEDITAÇÃO

No espaço à minha frente está Guru Sumati Buda Heruka – Je Tsongkhapa
inseparável de meu Guru-raiz, de Buda Shakyamuni e de Heruka – rodeado por
todos os Budas das dez direções.

CONVIDAR OS SERES-DE-SABEDORIA

Do coração do Protetor das centenas de Deidades da Terra Alegre, Ao topo de
uma nuvem alva como coalhada fresca,
Ó Todo-Conhecedor Losang Dragpa, Rei do Dharma,
Por favor, vem a este lugar juntamente com teus Filhos.

*Neste ponto, imaginamos que o ser-de-sabedoria Je Tsongkhapa, juntamente
com seu séquito, dissolve-se na assembleia de Guru Sumati Buda Heruka e*

eles se tornam não-duais.

A PRÁTICA DOS SETE MEMBROS

No espaço à minha frente, sobre um trono de leões, lótus e lua, Os Veneráveis
Gurus sorriem com deleite.

Ó supremo Campo de Mérito para minha mente de fé,
Por favor, permanece por cem éons para difundir a doutrina.

Tua mente de sabedoria compreende a extensão integral dos objetos de
conhecimento, Tua eloquente fala é o ornamento-orelha dos afortunados, Teu
lindo corpo brilha com a glória do renome,
Prostro-me a ti, que és tão significativo de ver, ouvir e recordar.

Agradáveis oferendas de água, diversas flores, Incenso de doce aroma, luzes,
água perfumada e assim por diante, Uma vasta nuvem de oferendas efetivas e
imaginadas, Ofereço a ti, ó supremo Campo de Mérito.

Todas as não-virtudes de corpo, fala e mente Que tenho acumulado desde tempos
sem início,
Especialmente as transgressões dos meus três votos, Com grande remorso,
confesso uma a uma do fundo de meu coração.

Nesta era degenerada, te empenhaste em muito estudo e realização.
Abandonando os oito interesses mundanos, tornaste significativos tuas
liberdades e dotes.

Ó Protetor, regozijo-me das profundezas do meu coração, Na grande onda de
teus feitos.

Das ondulantes nuvens de sabedoria e de compaixão No espaço dos vossos
Corpos-Verdade, ó Veneráveis e Sagrados Gurus, Por favor, derramai uma
chuva do Dharma vasto e profundo Apropriado aos discípulos deste mundo.

Do teu verdadeiro corpo imortal, nascido da clara-luz-significativa, Por favor,
envia incontáveis emanções ao mundo inteiro Para difundir a linhagem oral
da doutrina Ganden

E que elas permaneçam por muito tempo.

Pelas virtudes que aqui acumulei,
Que a doutrina e os seres vivos recebam todo benefício.

Especialmente, que a essência da doutrina
Do Venerável Losang Dragpa brilhe para sempre.

OFERECER O MANDALA

O chão espargido com perfume e salpicado de flores, A Grande Montanha,
quatro continentes, sol e lua,
Percebidos como Terra de Buda e assim oferecidos,
Que todos os seres desfrutem dessas Terras Puras.

Ofereço, sem nenhum sentimento de perda,
Os objetos que fazem surgir meu apego, ódio e confusão, Meus amigos, inimigos
e estranhos, nossos corpos e prazeres; Peço, aceita-os e abençoa-me, livrando-
me diretamente dos três venenos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

FAZER PEDIDOS ESPECIAIS

Ó Guru Sumati Buda Heruka, de agora em diante até alcançar a iluminação, Não
buscarei outro refúgio além de ti.
Por favor, pacifica meus obstáculos e concede-me
As duas aquisições, a libertadora e a de amadurecimento.
Por favor, abençoa-me para que eu me torne o Heruka definitivo, O estado no
qual experienciarei todos os fenômenos como purificados e reunidos na
vacuidade, inseparável do grande êxtase (3x)

GERAR A EXPERIÊNCIA DE GRANDE ÊXTASE E VACUIDADE

Por ter feito pedidos desse modo, todos os Budas das dez direções dissolvem-se
em Je Tsongkhapa, que é inseparável do meu Guru-raiz; ele se dissolve em Buda
Shakyamuni, em seu coração; e Buda Shakyamuni se dissolve em Heruka, que
está em seu coração. Com deleite, Guru Heruka, que é a natureza da união de
grande êxtase e vacuidade, ingressa em meu corpo através da coroa e se dissolve
em minha mente, no meu coração. Porque Heruka, que é a natureza da união de
grande êxtase e vacuidade, torna-se inseparável da minha mente, experiencio
grande êxtase espontâneo e vacuidade. Não percebo nada a não ser a vacuidade
de todos os fenômenos, a mera ausência de todos os fenômenos que
normalmente vejo ou percebo. Minha aparência equivocada sutil de todos os

fenômenos, incluindo os canais, ventos e gotas de meu corpo, é purificada.

Neste ponto, meditamos brevemente na vacuidade de todos os fenômenos enquanto experienciamos grande êxtase.

A AUTOGERAÇÃO EFETIVA

No vasto espaço da vacuidade de todos os fenômenos, a natureza da minha purificada aparência equivocada de todos os fenômenos – que é a Terra Pura de Keajra – eu apareço como Buda Heruka, com um corpo azul, quatro faces e doze braços, a natureza da minha gota branca indestrutível purificada. Abraço Vajravarahi, a natureza da minha gota vermelha indestrutível purificada. Estou rodeado pelos Heróis e Heroínas das cinco rodas, que são a natureza do meu corpo sutil purificado – os canais e as gotas. Resido no mandala, a mansão celestial, que é a natureza do meu corpo denso purificado. Embora eu tenha essa aparência, ela não é outra senão a vacuidade de todos os fenômenos.

Neste ponto, (1) enquanto experienciamos grande êxtase e vacuidade, (2) meditamos, com orgulho divino, na clara aparência do mandala e das Deidades, enquanto (3) reconhecemos que as Deidades são a natureza dos nossos canais e gotas purificados, que são o nosso corpo sutil, e que o mandala é a natureza do nosso corpo denso purificado.

Desse modo, em uma única meditação, treinamos sinceramente o estágio de geração, que possui essas três características. Mantendo a terceira característica – o reconhecimento das Deidades como sendo a natureza do nosso corpo sutil purificado e o mandala como sendo a natureza do nosso corpo denso purificado – tornamos essa concentração numa verdadeira meditação do mandala de corpo.

Se desejarmos praticar a meditação do estágio de conclusão, devemos nos transformar, por meio de imaginação, do Heruka com quatro faces e doze braços no Heruka com uma face e dois braços. Fazemos, então, as meditações do canal central, gota indestrutível, vento indestrutível, a meditação tummo e assim por diante.

Então, quando precisarmos descansar da meditação, podemos praticar a recitação de mantra.

Recitar os mantras

O MANTRA-ESSÊNCIA DE HERUKA

Em meu coração está o ser-de-sabedoria Buda Heruka, o Heruka definitivo.

Ó Glorioso Vajra Heruka, tu que desfrutas
O corpo-ilusório divino e a mente de clara-luz,
Por favor, pacifica meus obstáculos e concede-me
As duas aquisições, a libertadora e a de amadurecimento.
Por favor, abençoa-me para que eu me torne o Heruka definitivo, O estado no
qual experienciarei todos os fenômenos como purificados e reunidos na
vacuidade, inseparável do grande êxtase.

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHAT DAKINI DZALA SHAMBARAM SÖHA
(21X, 100X, ETC.)

O MANTRA TRI-OM DE VAJRAYOGINI

No coração da Vajrayogini imaginada (Vajravarahi) está o ser-de-sabedoria Buda Vajrayogini, a Vajrayogini definitiva.

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE VAJRA BEROTZANIYE HUM
HUM HUM PHAT PHAT PHAT SÖHA RECITE PELO MENOS TANTOS MANTRAS QUANTOS
PROMETEU.

O mantra 'tri-OM' é a união do mantra-essência e do mantra-essência aproximador de Vajravarahi. O significado desse mantra é apresentado a seguir. Com OM OM OM chamamos Vajrayogini – a principal Deidade – e seu séquito de Heroínas das três rodas. SARWA BUDDHA DAKINIYE significa que Vajrayogini é a síntese das mentes de todos os Budas, VAJRA WARNANIYE significa que ela é a síntese da fala de todos os Budas e VAJRA BEROTZANIYE significa que ela é a síntese dos corpos de todos os Budas. Com HUM HUM HUM estamos rogando a Vajrayogini e seus séquitos que nos concedam as aquisições de corpo, fala e mente de todos os Budas. Com PHAT PHAT PHAT estamos rogando a elas para pacificar nosso principal obstáculo – a aparência equivocada sutil do nosso corpo, fala e mente; e SÖHA significa 'por favor, estabeleçam dentro de mim o fundamento básico para todas essas aquisições'.

O MANTRA CONDENSADO DAS 62 DEIDADES DO MANDALA DE CORPO DE HERUKA

No coração de cada uma das 62 Deidades está o seu ser-de-sabedoria individual, sua própria Deidade definitiva.

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM
DZHAM NYAM, TrAM THrAM DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM PHAM
BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHAT

(7x, 21x, 100x, etc.)

Quando recitamos esse mantra, estamos fazendo pedidos ao ser-de-sabedoria Buda Heruka com Vajravarahi, juntamente com seu séquito de Heróis e Heroínas das cinco rodas, que pacifique nosso obstáculo da aparência equivocada sutil e nos conceda as aquisições da Terra Dakini exterior e interior. A Terra Dakini exterior é a Terra Pura de Keajra, e a Terra Dakini interior é a clara-luz-significativa. No momento em que a nossa mente estiver livre da aparência equivocada sutil, abriremos a porta através da qual poderemos ver diretamente todas as Deidades iluminadas. Essa porta permanecerá fechada enquanto nossa mente continuar poluída pela aparência equivocada sutil.

Dedicatória

Assim, por minhas virtudes de corretamente fazer oferendas, preces, recitações e meditações Do estágio de geração do Glorioso Heruka,
Que eu complete todas as etapas
Dos caminhos comum e incomum.

Para o benefício de todos os seres vivos
Que eu me torne Heruka;
E, então, conduza cada ser vivo
Ao estado supremo de Heruka.

E se eu não alcançar esse estado supremo nesta vida, Que eu possa ser encontrado, na hora da minha morte, pelos Veneráveis Pai e Mãe e seus séquitos, Com nuvens das mais excelentes oferendas, música celestial E muitos sinais auspiciosos e excelentes.

Então, ao final da clara-luz da morte,

Que eu seja conduzido à Terra Pura de Keajra,
A morada dos Detentores do Saber que praticam o caminho supremo; E que ali
eu complete rapidamente esse caminho profundo.

Que a mais profunda prática e instrução de Heruka, Praticada por milhões de
poderosos iogues, aumente imensamente; E que ela permaneça por muito
tempo sem se degenerar, Como a entrada principal para os que buscam
libertação.

Que os Heróis, Dakinis e seus séquitos
Que residem nos vinte e quatro lugares supremos deste mundo, Que possuem um
poder livre de obstruções para realizarem este método, Nunca oscilem em
ajudar continuamente os praticantes.

Preces auspiciosas

Que haja a auspiciosidade de um grande tesouro de bênçãos Surgindo dos
excelentes feitos de todos os Gurus-raiz e linhagem, Que conquistaram a
suprema realização de Buda Heruka Confiando no excelente caminho secreto
do Rei dos Tantras.

Que haja a auspiciosidade dos grandes e excelentes feitos das Três Joias -
A sagrada Joia Buda, a natureza de Heruka que tudo permeia, o Heruka
definitivo; A grande e secreta Joia Dharma última, as escrituras e realizações
do Tantra de Heruka; E a suprema Joia Sangha, as assembleias das Deidades
do séquito de Heruka.

Por toda a grande boa fortuna que existe
Nas preciosas mansões celestiais, tão extensas como os três mil mundos,
Adornadas com ornamentos semelhantes aos raios do sol e da lua, Que todos
os mundos e seus seres tenham felicidade, bondade, glória e prosperidade.

Preces pela Tradição Virtuosa

Que a tradição de Je Tsongkhapa,
O Rei do Dharma, floresça,
Que todos os obstáculos sejam pacificados
E todas as condições favoráveis sejam abundantes.

Pelas duas coleções, minhas e dos outros,

Reunidas ao longo dos três tempos,
Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa
Floresça para sempre.

Migtsema de nove linhas

Tsongkhapa, ornamento-coroa dos eruditos da Terra das Neves, Tu és Buda
Shakyamuni e Vajradhara, a fonte de todas as conquistas, Avalokiteshvara, o
tesouro de inobservável compaixão, Manjushri, a suprema sabedoria
imaculada,
E Vajrapani, o destruidor das hostes de maras.
Ó Venerável Guru Buda, síntese das Três Joias,
Com meu corpo, fala e mente, respeitosamente faço pedidos: Peço, concede tuas
bênçãos para amadurecer e libertar a mim e aos outros E confere-nos as
aquisições comuns e supremas.

(3x)

Ioga Condensado em Seis Sessões

Todos que receberam a iniciação do Tantra Ioga Supremo têm o compromisso de praticar o ioga em seis sessões. Se estivermos muito atarefados, podemos cumprir o nosso compromisso dessas seis sessões fazendo a prática que se segue, seis vezes todos os dias. Primeiro, relembramos os dezenove compromissos das cinco famílias de Buda, que estão listados abaixo, e, então, com forte determinação de manter puramente esses compromissos, recitamos o Ioga Condensado em Seis Sessões.

OS DEZENOVE COMPROMISSOS DAS CINCO FAMÍLIAS DE BUDA

Os seis compromissos da família de Buda Vairochana: (1) Buscar refúgio em Buda

- (2) Buscar refúgio no Dharma
- (3) Buscar refúgio na Sangha
- (4) Abster-se de não-virtude
- (5) Praticar virtude
- (6) Beneficiar os outros

Os quatro compromissos da família de Buda Akshobya: (1) Manter um vajra para nos lembrar de enfatizar o desenvolvimento de grande êxtase por meio da meditação no canal central (2) Manter um sino para nos lembrar de enfatizar a meditação na vacuidade (3) Gerar a nós mesmos como a Deidade, enquanto compreendemos que todas as coisas que normalmente vemos não existem (4) Confiar sinceramente em nosso Guia Espiritual, que nos conduz à prática da pura disciplina moral dos votos pratimoksha, bodhisattva e tântricos.

Os quatro compromissos da família de Buda Ratnasambhava: (1) Dar ajuda material

- (2) Dar Dharma
- (3) Dar destemor
- (4) Dar amor

Os três compromissos da família de Buda Amitabha: (1) Confiar nos ensinamentos de Sutra

- (2) Confiar nos ensinamentos das duas classes inferiores de Tantra (3) Confiar nos ensinamentos das duas classes superiores de Tantra Os dois compromissos da família de Buda Amoghasiddhi: (1) Fazer oferendas ao nosso Guia Espiritual
- (2) Empenhar-nos para manter puramente todos os votos que tomamos

IOGA CONDENSADO EM SEIS SESSÕES

Eu busco refúgio no Guru e nas Três Joias.

Segurando vajra e sino, gero-me como a Deidade e faço oferendas.

Confio nos Dharmas de Sutra e de Tantra e abstenho-me de todas as ações não virtuosas.

Reunindo todos os Dharmas virtuosos, ajudo todos os seres vivos por meio das quatro práticas de dar.

Todos os dezenove compromissos estão incluídos nessa estrofe. As palavras 'Eu busco refúgio no Guru e nas Três Joias' referem-se aos três primeiros compromissos da família de Buda Vairochana – refugiar-se em Buda, refugiar-se no Dharma e refugiar-se na Sangha. A palavra 'Guru' refere-se ao quarto compromisso da família de Buda Akshobya – confiar sinceramente em nosso Guia Espiritual.

As palavras 'Segurando vajra e sino, gero-me como a Deidade' referem-se aos primeiros três compromissos da família de Buda Akshobya – manter um vajra para nos lembrar do grande êxtase, manter um sino para nos lembrar da vacuidade e gerar a nós mesmos como a Deidade. As palavras 'e faço oferendas' referem-se ao primeiro compromisso da família de Buda Amoghasiddhi – fazer oferendas ao nosso Guia Espiritual.

As palavras 'Confio nos Dharmas de Sutra e de Tantra' referem-se aos três

compromissos de Buda Amitabha – confiar nos ensinamentos de Sutra, confiar nos ensinamentos das duas classes inferiores de Tantra e confiar nos ensinamentos das duas classes superiores de Tantra. As palavras 'e abstenho-me de todas as ações não virtuosas' referem-se ao quarto compromisso da família de Buda Vairochana – abster-se de não-virtude.

As palavras 'Reunindo todos os Dharmas virtuosos' referem-se ao quinto compromisso da família de Buda Vairochana – praticar virtude. As palavras 'ajudo todos os seres vivos' referem-se ao sexto compromisso da família de Buda Vairochana – beneficiar os outros. As palavras 'por meio das quatro práticas de dar' referem-se aos quatro compromissos da família de Buda Ratnasambhava – dar ajuda material, dar Dharma, dar destemor e dar amor.

Finalmente, a estrofe inteira refere-se ao segundo compromisso da família de Buda Amoghasiddhi – empenhar-nos para manter puramente todos os votos que tomamos.

Mais detalhes sobre os votos e os compromissos do Mantra Secreto podem ser encontrados no livro Solos e Caminhos Tântricos.

Cólophon: Esta sadhana foi compilada de fontes tradicionais pelo Venerável Geshe Kelsang Gyatso em junho de 2009 e revisada em abril de 2010

Jornada de Êxtase

COMO FAZER UM RETIRO APROXIMADOR



Kyabje Trijang Rinpoche

Introdução

Os praticantes sinceros da sadhana *O Ioga de Buda Heruka* podem fazer um retiro aproximador do mandala de corpo de Heruka de acordo com as seguintes instruções.

Após dispor os objetos rituais, a torma e demais oferendas, de modo tradicional ou básico, você deve fazer, na noite do primeiro dia de retiro, a prática *O Ioga de Buda Heruka* desde *Buscar refúgio* até *Recitar os mantras*, inclusive; então, faça as oferendas tsog e de torma como apresentadas a seguir. A sessão deve ser finalizada com a recitação da *Dedicatória* e demais preces da sadhana.

No começo do segundo dia, se você planeja fazer quatro sessões de retiro por dia, você deve fazer, nas primeiras três sessões, o *Ioga de Buda Heruka*, desde *Buscar refúgio* até as *Dedicatórias* e as preces remanescentes, inclusive, sem qualquer adição. Na quarta, ou última sessão, você deve fazer a prática *O Ioga de Buda Heruka* desde *Buscar refúgio* até *Recitar os mantras* e, então, fazer as oferendas de torma como apresentadas a seguir; a sessão deve ser concluída com a recitação das *Dedicatórias* e demais preces da sadhana.

Após ter coletado 100 mil recitações do mantra-essência de Heruka, 100 mil recitações do mantra tri-OM de Vajrayogini e 10 mil recitações do mantra condensado das 62 Deidades do mandala de corpo de Heruka você precisa, então, fazer um puja do fogo, ou oferenda ardente. Essa prática e sua explicação podem ser encontradas no livro *Essência do Vajrayana*. Desse modo, o seu retiro aproximador do mandala de corpo de Heruka será concluído. Até que o puja do fogo seja feito, você deve fazer, no mínimo, duas sessões do *Ioga de Buda Heruka* todos os dias, fazendo oferendas de torma na última sessão.

Uma vez que você tenha concluído o retiro aproximador do mandala de corpo de Heruka, você pode realizar a prática de auto-iniciação do mandala de corpo de Heruka, que pode ser encontrada na sadhana *União do Não-Mais-Aprender*. É muito importante que, sempre que recitar a sadhana *O Ioga de Buda Heruka*, você mantenha forte concentração em seu significado, livre de distração e motivação impura. Entre as sessões, você deve ler cuidadosamente o comentário a essa sadhana, em *Budismo Moderno – Volume 2: Tantra* apresentado no capítulo *A Prática do Mandala de Corpo de Heruka*.

Geshe Kelsang Gyatso
Abril 2010

Jornada de Êxtase

OFERENDA DA TORMA

Depois de termos feito O Ioga de Buda Heruka desde Buscar refúgio até Recitar os mantras, inclusive, fazemos agora a oferenda da torma.

Abençoar a oferenda interior

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do YAM vem vento, do RAM vem fogo, do AH, um tripé de três cabeças humanas. Sobre ele, do AH aparece uma ampla e vasta cuia de crânio. Dentro dela, do OM, KHAM, AM, TRAM, HUM vêm os cinco néctares, e do LAM, MAM, PAM, TAM, BAM vêm as cinco carnes, cada qual marcado por uma das letras. O vento sopra, o fogo arde e as substâncias dentro da cuia de crânio se fundem. Acima delas, do HUM surge um khatanga branco de cabeça para baixo, que cai e se derrete na cuia de crânio, fazendo com que as substâncias assumam cor de mercúrio. Acima, três fileiras de vogais e consoantes sobrepostas transformam-se em OM AH HUM.. Deles, raios de luz atraem o néctar de excelsa sabedoria do coração de todos os Tathagatas, Heróis e Iogunes das dez direções. Quando tudo isso é adicionado, o conteúdo cresce e se torna vasto.

OM AH HUM (3x)

Abençoar as oferendas exteriores

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, de KAMS vêm amplas e vastas cuias de crânio, dentro das quais, de HUMS vêm água para beber, água para banhar, água para a boca, flores, incenso, luzes, perfume, comida e música. Por natureza vacuidade, elas

têm o aspecto de cada substância de oferenda e servem como objetos de prazer dos seis sentidos para proporcionar especial êxtase incontaminado.

OM AHRGHAM AH HUM
OM PADĀM AH HUM
OM ĀNTZAMANAM AH HUM
OM VAJRA PUPE AH HUM
OM VAJRA DHUPE AH HUM
OM VAJRA DIWE AH HUM
OM VAJRA GĀNDHE AH HUM
OM VAJRA NEWIDE AH HUM
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

Abençoar as tormas

OM KHANDAROHĪ HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do YAM vem vento, do RAM vem fogo, do AH, um tripé de três cabeças humanas. Sobre ele, do AH aparece uma ampla e vasta cuia de crânio. Dentro dela, do OM, KHAM, AM, TRAM, HUM vêm os cinco néctares, e do LAM, MAM, PAM, TAM, BAM vêm as cinco carnes, cada qual marcado por uma das letras. O vento sopra, o fogo arde e as substâncias dentro da cuia de crânio se fundem. Acima delas, do HUM surge um khatanga branco de cabeça para baixo, que cai e se derrete na cuia de crânio, fazendo com que as substâncias assumam cor de mercúrio. Acima, três fileiras de vogais e consoantes sobrepostas transformam-se em OM AH HUM. Deles, raios de luz atraem o néctar de excelsa sabedoria do coração de todos os Tathagatas, Heróis e Iogunes das dez direções. Quando tudo isso é adicionado, o conteúdo cresce e se torna vasto.
OM AH HUM (3x)

Chamar os convidados das tormas

PHAIM
Raios de luz irradiam-se da letra HUM no assento de sol em meu coração e convidam a assembleia completa das Deidades de Chakrasambara juntamente com os seus séquitos mundanos, como os guardiões direcionais que residem nos oito solos sepulcrais, para vir ao espaço à minha frente.

OM AHRGHAM AH HUM

OM PADĀM AH HUM
OM VAJRA PUPE AH HUM
OM VAJRA DHUPE AH HUM
OM VAJRA DIWE AH HUM
OM VAJRA GĀNDHE AH HUM
OM VAJRA NEWIDE AH HUM
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

De um HUM branco na língua de cada convidado surge um vajra branco de três pontas, através do qual eles compartilham da essência da torma, sorvendo-a através de canudos de luz da espessura de apenas um grão de cevada.

Oferecer a torma principal

OM VAJRA AH RA LI HO: DZA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI SAMAYA TÖN TRISHAYA HO (3X)
Com a primeira recitação, oferecemos a torma ao Pai Principal, com a segunda, à Mãe Principal, e com a terceira, às quatro Iogues, começando do leste e oferecendo em sentido anti-horário.

Oferecer a torma às Deidades da roda-corção, roda-fala e roda-corpo.

OM KARA KARA, KURU KURU, BĀNDHA BĀNDHA, TRASAYA TRASAYA, KYOMBHAYA
KYOMBHAYA, HROM HROM, HRAH HRAH, PHAIM PHAIM, PHAT PHAT, DAHA DAHA, PATSA
PATSA, BHAKYA BHAKYA BASA RUDHI ĀNTRA MALA WALAMBINE, GRIHANA GRIHANA
SAPTA PATALA GATA BHUDZAMGAM SARWAMPA TARDZAYA TARDZAYA, AKANDYA
AKANDYA, HRIM HRIM, GYÖN GYÖN, KYAMA KYAMA, HAM HAM, HIM HIM, HUM HUM,
KILI KILI, SILI SILI, HILI HILI, DHILI DHILI, HUM HUM PHAT

**Oferecer a torma às Deidades da roda-compromisso OM VAJRA AH RA LI HO:
DZA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI SAMAYA TÖN TRISHAYA HO**

(2x)

Oferendas exteriores

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADĀM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GĀNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA

OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM
OM AH VAJRA WINI HUM
OM AH VAJRA GÄNDHE HUM
OM AH VAJRA RASE HUM
OM AH VAJRA PARSHE HUM
OM AH VAJRA DHARME HUM

Oferenda interior

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM
DZHAM NYAM, TRAM THRAM DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHAT OM AH
HUM

**Oferenda secreta e da vacuidade de todos os fenômenos (thatness) Pela
união-em-abraço do Pai e da Mãe, todas as Deidades principais e dos
séquitos desfrutam uma experiência especial de grande êxtase e vacuidade.**

Os oito versos de louvor ao Pai

OM Prostro-me ao Abençoado, Senhor dos Heróis HUM HUM PHAT
OM A ti, com brilho igual ao do fogo do grande éon HUM HUM PHAT
OM A ti, com um coque inesgotável HUM HUM PHAT
OM A ti, com face terrível e caninos à mostra HUM HUM PHAT
OM A ti, cujos mil braços resplandecem com luz HUM HUM PHAT
OM A ti, que seguras um machado, laço erguido, lança e khatanga HUM HUM
PHAT
OM A ti, que vestes uma pele de tigre HUM HUM PHAT
OM Curvo-me a ti, cujo grande corpo cor de fumaça dissipa obstruções HUM
HUM PHAT

Os oito versos de louvor à Mãe

OM Prostro-me a Vajravarahi, a Mãe Abençoada HUM HUM PHAT
OM À superior e poderosa Senhora do Saber, não conquistada pelos três reinos
HUM HUM PHAT
OM A ti, que destróis todos os medos de espíritos maus com teu grande vajra

HUM HUM PHAT

OM A ti, com olhos controladores, que permaneces como o assento-vajra não conquistado por outros HUM HUM PHAT

OM A ti, cuja feroz forma irada desseca Brahma HUM HUM PHAT

OM A ti, que aterrorizas e exterminas demônios, conquistando aqueles de outras direções HUM HUM PHAT

OM A ti, que conquistas todos os que nos tornam obtusos, rígidos e confusos HUM HUM PHAT

OM Curvo-me a Vajravarahi, a Grande Mãe, a consorte Dakini que satisfaz todos os desejos HUM HUM PHAT

Solicitar a satisfação dos desejos

Tu, que destruíste o apego pelo samsara e pela paz solitária, assim como por todas as conceitualizações, Que vês todas as coisas que existem no espaço; Ó Protetor dotado com forte compaixão, que eu seja abençoado pelas águas da tua compaixão, E que as Dakinis me tomem sob seu cuidado amoroso.

Oferecer a torma às Deidades mundanas

Os guardiões direcionais, guardiões regionais, nagas e assim por diante, que residem nos oito grandes solos sepulcrais, entram instantaneamente na clara-luz e surgem sob a forma das Deidades de Heruka no aspecto do Pai e da Mãe. De um HUM branco na língua de cada convidado surge um vajra branco de três pontas, através do qual eles compartilham da essência da torma, sorvendo-a através de canudos de luz da espessura de apenas um grão de cevada.

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARWA YAKYA RAKYASA, BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA DAKA, DAKI NĀDAYA, IMAM BALING GRIHANTU, SAMAYA RAKYANTU, MAMA SARWA SIDDHI METRA YATZANTU, YATIPAM, YATETAM, BHUDZATA, PIWATA, DZITRATA, MATI TRAMATA, MAMA SARWA KATAYA, SĀDSUKHAM BISHUDHAYE, SAHAYEKA BHAWĀNTU, HUM HUM PHAT PHAT SÖHA (2X)

Com a primeira recitação, oferecemos a torma aos convidados das direções cardeais e, com a segunda, aos convidados das direções intermediárias.

Oferendas exteriores

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA

OM PADĀM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA Oferenda interior

Às bocas dos guardiões direcionais, guardiões regionais, nagas e assim por diante, OM AH HUM

Pedidos

Vós, a completa reunião de deuses,
A completa reunião de nagas,
A completa reunião de causadores de mal,
A completa reunião de canibais,
A completa reunião de espíritos malignos,
A completa reunião de fantasmas famintos,
A completa reunião de comedores-de-carne,
A completa reunião de fazedores-de-loucura,
A completa reunião de fazedores-de-esquecimento,
A completa reunião de dakas,
A completa reunião de espíritos femininos,
Todos vós, sem exceção,
Por favor, vinde aqui e ouvi-me.
Ó, gloriosos atendentes, velozes como pensamento,
Que assumistes juras e compromissos-coração
De guardar a doutrina e beneficiar os seres vivos,
Que subjuguais os malevolentes e aniquilais as forças das trevas Com formas
aterrorizantes e ira inesgotável,
Que concedeis resultados às ações ióguicas
E possuíis poderes e bênçãos inconcebíveis,
A vós, os oito tipos de convidados, eu me prostro.

Peço a todos vós, juntamente com vossas consortes, filhos e servos, Que me
concedeis a fortuna de todas as aquisições.
Que eu e os demais praticantes
Tenhamos boa saúde, vida longa, poder,
Glória, fama, fortuna

E vastos prazeres.
Por favor, concedei-me as aquisições
Das ações pacificadoras, crescentes, controladoras e iradas.
Ó Guardiões, prestai-me sempre assistência.
Erradicaí toda morte prematura, doenças,
Danos causados por espíritos e obstruções.
Eliminai sonhos ruins,
Maus presságios e más ações.

Que haja felicidade no mundo, que os anos por vir sejam bons, Que as colheitas
aumentem e o Dharma floresça.
Que toda bondade e felicidade aconteçam
E todos os desejos sejam cumpridos.

Neste ponto você pode, se desejar, fazer a oferenda tsog.

Purificar, com o mantra de cem letras de Heruka, qualquer equívoco cometido durante esta prática OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO PATITA, DRIDHO ME BHAWA, SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI ME PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÄN, VAJRA HERUKA MA ME MUNTSA, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA SATTÖ AH HUM PHAT

OM YOGA SHUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM

VAJRA MU

Os seres mundanos retornam aos seus próprios lugares, e a assembleia de Deidades da geração-em-frente dissolve-se em mim.

Dissolver e gerar as Deidades-ação

Os solos sepulcrais e o círculo de proteção se dissolvem na mansão celestial. A mansão celestial se dissolve nas Deidades da roda-compromisso. Elas se dissolvem nas Deidades da roda-corpo. Elas se dissolvem nas Deidades da roda-fala. Elas se dissolvem nas Deidades da roda-coração. Elas se dissolvem nas quatro Iogunes da roda do grande êxtase. Elas se dissolvem em mim, a Deidade

Principal Pai e Mãe, a natureza da gota branca e vermelha indestrutível. Eu, a Deidade Principal Pai e Mãe, também me desfaço em luz e me dissolvo na letra HUM em meu coração, a natureza da vacuidade do Dharmakaya.

Do estado de vacuidade, nosso mundo surge como a Terra Pura de Heruka, Keajra. Eu e todos os seres sencientes surgimos como o Abençoado Heruka, com um corpo azul, uma face e dois braços, em abraço com Vajravarahi.

A sessão deve ser concluída com a Dedicatória e as preces remanescentes da sadhana O Ioga de Buda Heruka.

A OFERENDA TSOG DO MANDALA DE CORPO DE HERUKA

Abençoar as oferendas exteriores e interior, o ambiente, os seres e as substâncias da oferenda tsog OM AH HUM (3x)

Por natureza excelsa sabedoria, tendo o aspecto da oferenda interior e de cada substância de oferenda, e servindo como objetos de prazer dos seis sentidos para gerar uma excelsa sabedoria especial de êxtase e vacuidade, inconcebíveis nuvens de oferendas exteriores, interior e secreta, substâncias de compromisso e oferendas fascinantes cobrem o solo por inteiro e preenchem todo o espaço.

EH MA HO Grande manifestação da excelsa sabedoria.

Todos os reinos são reinos-vajra

E todos os lugares, grandes palácios-vajra

Dotados com vastas nuvens de oferendas de Samantabhadra, Uma abundância de todos os prazeres desejados.

Todos os seres são Heróis e Heroínas.

Tudo é imaculadamente puro,

Sem, sequer, o nome de aparência impura equivocada.

HUM Todas as elaborações são completamente pacificadas no estado do Corpo-

Verdade. O vento sopra e o fogo arde. Acima, num tripé de três cabeças

humanas, AH dentro de uma qualificada cuia de crânio, OM as substâncias

individuais ardem. Acima disso erguem-se OM AH HUM, cada qual resplandecendo

com sua cor brilhante. Pelo soprar do vento e o arder do fogo as substâncias

derretem. Fervendo, rodopiam num grande vapor. Inumeráveis raios de luz

irradiam-se das três letras para as dez direções e convidam os três vajras

juntamente com os néctares. Eles se dissolvem separadamente nas três letras.

Derretendo no néctar, elas se fundem com a mistura. Purificada, transformada e aumentada,

EH MA HO Isso se torna um ardente oceano de magníficos deleites.

OM AH HUM (3x)

Chamar os convidados da torma

PHAIM

Do sagrado palácio do Dharmakaya,
Grande Mestre, detentor da linhagem suprema do Vajrayana, Que realizas as
nossas esperanças por todas as aquisições, Ó assembleia de Gurus-raiz e
linhagem, por favor, vinde a este lugar.

Dos vinte e quatro lugares sagrados em todo o mundo, Ó Glorioso Heruka, cuja
natureza é a compaixão de todos os Budas E todos os Heróis e Heroínas
desses lugares,

Por favor, vinde aqui para conceder as aquisições que almejamos.

Das terras puras e impuras das dez direções,
Ó assembleia de Yidams, Budas, Bodhisattvas e Protetores do Dharma E todos
os seres do samsara e do nirvana,

Por favor, vinde aqui como convidados desta oferenda tsog.

OM GURU VAJRADHARA CHAKRASAMBARA SĀMANDALA DEWA SARWA BUDDHA
BODHISATTÖ SAPARIWARA EH HAYE HI VAJRA SAMAYA DZA DZA PĀMA KAMALAYE TÖN

Fazer a oferenda tsog

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar meu bondoso Guru-raiz, Guru Sumati Buda Heruka.

OM AH HUM

Deleitado pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoa-me para que eu conquiste a Terra Dakini exterior e interior.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar as quatro Iogüines da roda do grande êxtase.

OM AH HUM

Deleitadas pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoi-me para que eu conquiste grande êxtase espontâneo.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar os Heróis e Heroínas da mente-vajra.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoi-me para que eu experiencie deleite com os mensageiros da família da mente-vajra.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar os Heróis e Heroínas da fala-vajra.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoi-me para que eu experiencie deleite com os mensageiros da família da fala-vajra.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar os Heróis e Heroínas do corpo-vajra.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoi-me para que eu experiencie deleite com os mensageiros da família do corpo-vajra.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar as Deidades da roda-compromisso.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoi-me para que eu pacifique todos os obstáculos.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar a todos os outros Yidams, Budas, Bodhisattvas e Protetores do Dharma.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Por favor, abençoi-me para que eu conquiste todas as realizações de Sutra e de Tantra.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar a assembleia de seres sencientes-mães.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO

Que o sofrimento e a aparência equivocada sejam pacificados.

Oferendas exteriores

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA Oferenda interior

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM
DZHAM NYAM, TRAM THRAM DRAM DHRAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHAT OM AH
HUM

**Oferenda secreta e da vacuidade de todos os fenômenos (thatness) Pela
união-em-abraço do Pai e da Mãe, todas as Deidades principais e dos
séquitos desfrutam uma experiência especial de grande êxtase e vacuidade.**

Os oito versos de louvor ao Pai

OM Prostro-me ao Abençoado, Senhor dos Heróis HUM HUM PHAT
OM A ti, com brilho igual ao do fogo do grande éon HUM HUM PHAT
OM A ti, com um coque inesgotável HUM HUM PHAT
OM A ti, com face terrível e caninos à mostra HUM HUM PHAT
OM A ti, cujos mil braços resplandecem com luz HUM HUM PHAT
OM A ti, que seguras um machado, laço erguido, lança e khatanga HUM HUM
PHAT
OM A ti, que vestes uma pele de tigre HUM HUM PHAT
OM Curvo-me a ti, cujo grande corpo cor de fumaça dissipa obstruções HUM
HUM PHAT

Os oito versos de louvor à Mãe

OM Prostro-me a Vajravarahi, a Mãe Abençoada HUM HUM PHAT
OM À superior e poderosa Senhora do Saber, não conquistada pelos três reinos

HUM HUM PHAT

OM A ti, que destróis todos os medos de espíritos maus com teu grande vajra

HUM HUM PHAT

OM A ti, com olhos controladores, que permaneces como o assento-vajra não conquistado por outros HUM HUM PHAT

OM A ti, cuja feroz forma irada desseca Brahma HUM HUM PHAT

OM A ti, que aterrorizas e exterminas demônios, conquistando aqueles de outras direções HUM HUM PHAT

OM A ti, que conquistas todos os que nos tornam obtusos, rígidos e confusos HUM HUM PHAT

OM Curvo-me a Vajravarahi, a Grande Mãe, a consorte Dakini que satisfaz todos os desejos HUM HUM PHAT

Fazer a oferenda tsog ao Mestre-Vajra

EH MA HO Grande círculo do tsog!

Ó, Grande Herói, nós entendemos

Que, no caminho dos Sugatas dos três tempos,

Tu és a fonte de todas as aquisições.

Abandonando todas as mentes de conceitualização

Por favor, desfruta continuamente deste círculo de tsog.

AH LA LA HO

A resposta do Mestre

OM Com uma natureza inseparável dos três vajras Gero-me como o Guru-Deidade.

AH Este néctar de excelsa sabedoria e êxtase incontaminados, HUM Sem separar-me da bodhichitta, Compartilho para deleitar as Deidades que moram em meu corpo.

AH HO MAHA SUKHA

Canção da Rainha da Primavera

HUM A todos vós, Tathagatas, Heróis, Iogunes,

Dakas e Dakinis,

A todos vós eu faço esse pedido:

Ó Heruka, que te deleitas em grande êxtase,
Tu te envolves na União de espontâneo êxtase,
Acompanhando a Senhora inebriada de êxtase
E deleitando-te de acordo com os rituais.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas, Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Com uma mente completamente desperta por grande êxtase E um corpo numa
dança de constante meneio,
Ofereço às hostes de Dakinis
O grande êxtase de desfrutar do lótus do mudra.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas, Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Vós, que dançais de maneira linda e pacífica,
Ó Extasiado Protetor e hostes de Dakinis,
Por favor, vinde à minha frente e concedei-me vossas bênçãos E concedei-me
grande êxtase espontâneo.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas, Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Vós, que tendes a característica da libertação de grande êxtase, Não dizeis que,
numa única vida, a libertação pode ser alcançada Por meio de várias práticas
ascéticas, tendo abandonado o grande êxtase, Mas que o grande êxtase reside
no centro do supremo lótus.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas, Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Qual lótus nascido no centro de um pântano,
Este método, embora nascido do apego, é impoluto pelas falhas do apego.
Ó Suprema Dakini, pelo êxtase de teu lótus,
Por favor, traz rapidamente a libertação das amarras do samsara.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas, Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Assim como a essência do mel, na fonte do mel
É bebida por enxames de abelhas de todas as direções, Por vosso amplo lótus
com seis características,
Por favor, satisfazei-nos com o gosto do grande êxtase.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

Abençoar a oferenda tsog restante

HUM Impuras aparências equivocadas são purificadas na vacuidade, AH Grande
néctar gerado a partir da excelsa sabedoria, HUM Isso se torna um vasto oceano
de desejado prazer.
OM AH HUM (3x)

Dar o restante da oferenda tsog para os espíritos HO Esse oceano de oferenda tsog remanescente de incontaminado néctar, Abençoado por concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar a assembleia de guardiões sob-jura.
OM AH HUM
Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo, EH MA HO
Por favor, executai ações perfeitas para ajudar os praticantes.

Sair com o remanescente da oferenda tsog para os espíritos.

HO

Ó convidados do restante, juntamente com vossos séquitos, Por favor, desfrutai desse oceano de oferenda tsog remanescente.

Que aqueles que difundem a doutrina preciosa,

Os detentores da doutrina, seus benfeitores e outros E especialmente eu e os demais praticantes

Tenhamos boa saúde, vida longa, poder,

Glória, fama, fortuna

E vastos prazeres.

Por favor, concedei-me as aquisições

Das ações pacificadoras, crescentes, controladoras e iradas.

Vós, que estais presos por juras, por favor, protegei-me E ajudai-me a realizar todas as aquisições.

Erradicaí toda morte prematura, doenças,

Danos causados por espíritos e obstruções.

Eliminai sonhos ruins,

Maus presságios e más ações.

Que haja felicidade no mundo, que os anos por vir sejam bons, Que as colheitas aumentem e o Dharma floresça.

Que toda bondade e felicidade aconteçam

E todos os desejos sejam cumpridos.

Pela força dessa farta doação,

Que eu me torne um Buda para o benefício dos seres vivos; E, por minha generosidade, liberte

Todos os que não foram libertados pelos Budas anteriores.

Voltar para Purificar os erros cometidos durante esta prática com o mantra de cem letras de Heruka

Cólophon: Esta sadhana foi compilada de fontes tradicionais por Venerável Geshe Kelsang Gyatso, abril de 2010.

Caminho Rápido ao Grande Êxtase

SADHANA DE AUTOGERAÇÃO DE VAJRAYOGINI

Por Je Phabongkhapa

Introdução

As instruções sobre a prática do Tantra Ioga Supremo da Venerável Vajrayogini foram ensinadas por Buda Vajradhara nos capítulos 47º e 48º do *Tantra Raiz Condensado de Heruka*. Essa linhagem específica de instruções, a linhagem Narokhacho, foi transmitida diretamente de Vajrayogini para Naropa, e deste para os professores dos dias atuais, através de uma linhagem ininterrupta de praticantes realizados.

Após Buda Vajradharma ter ensinado a prática, ele deixou os mandalas de Heruka e Vajrayogini intactos em 24 lugares auspiciosos neste mundo. Assim, mesmo nos dias de hoje existem incontáveis manifestações de Vajrayogini neste mundo, que, por meio de abençoar o continuum mental dos praticantes sinceros, auxiliam-nos a obterem realizações.

Em muitos aspectos, a prática de Vajrayogini é perfeitamente adequada aos dias atuais. Confiando sinceramente nessa prática, com um bom coração e uma mente de fé, é definitivamente possível conquistar a plena iluminação; mas, para alcançar tais resultados, precisamos praticar regularmente a sadhana extensa.

Esta sadhana em particular, *Caminho Rápido ao Grande Êxtase*, foi escrita pelo grande lama Phabongkha Rinpoche. Comparada com outras sadhanas, ela não é muito longa; porém, contém todas as práticas essenciais do Mantra Secreto. Para praticar a sadhana com êxito, precisamos primeiro receber a iniciação de Vajrayogini e, depois, estudar instruções autênticas sobre a prática, como as que podem ser encontradas no comentário *Guia à Terra Dakini*. Esta sadhana é adequada tanto para nossa prática diária regular como para retiros, e podemos praticá-la sozinhos ou em grupo.

Geshe Kelsang Gyatso
1985

Caminho Rápido ao Grande Êxtase

O IOGA DAS INCOMENSURÁVEIS

Buscar refúgio

No espaço à minha frente, aparece Guru Chakrasambara Pai e Mãe, rodeado pela assembleia de Gurus-raiz e linhagem, Yidams, Três Joias, Assistentes e Protetores.

Imagine que você e todos os seres sencientes buscam refúgio e recite 3x: Eu e todos os seres sencientes, os migrantes tão extensos quanto o espaço, doravante, até alcançarmos a essência da iluminação, Buscamos refúgio nos gloriosos, sagrados Gurus,

Buscamos refúgio nos perfeitos Budas, os Abençoados,
Buscamos refúgio nos Dharmas sagrados,
Buscamos refúgio nas Sanghas superiores. (3x)

Gerar a bodhichitta

Gere a bodhichitta e as quatro incomensuráveis enquanto recita 3x: Uma vez que eu tenha alcançado o estado de um perfeito Buda, libertarei todos os seres sencientes do oceano de sofrimento do samsara e os levarei ao êxtase da plena iluminação. Para tanto, vou praticar as etapas do caminho de Vajrayogini.

Receber bênçãos

Agora, com as palmas das mãos unidas, recite:

Eu me prostro e refugio nos Gurus e nas Três Joias Preciosas. Por favor, abençoi meu continuum mental.

Por ter assim recitado:

Os objetos de refúgio à minha frente se desfazem em raios de luz branca, vermelha e azul escura. Eles se dissolvem em mim e recebo suas bênçãos de corpo, fala e mente.

Autogeração instantânea

Em um instante, eu me torno a Venerável Vajrayogini.

Abençoar a oferenda interior

Purifique a oferenda interior, seja com o mantra que emana das quatro bocas, seja com a seguinte recitação: OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do YAM vem vento, do RAM vem fogo, do AH, um tripé de três cabeças humanas. Sobre ele, do AH aparece uma ampla e vasta cuia de crânio. Dentro dela, do OM, KHAM, AM, TRAM, HUM vêm os cinco néctares, e do LAM, MAM, PAM, TAM, BAM vêm as cinco carnes, cada qual marcado por uma das letras. O vento sopra, o fogo arde e as substâncias dentro da cuia de crânio se fundem. Acima delas, do HUM surge um khatanga branco de cabeça para baixo, que cai e se derrete na cuia de crânio, fazendo com que as substâncias assumam cor de mercúrio. Acima, três fileiras de vogais e consoantes sobrepostas transformam-se em OM AH HUM . Deles, raios de luz atraem o néctar de excelsa sabedoria do coração de todos os Tathagatas, Heróis e Iogunes das dez direções. Quando tudo isso é adicionado, o conteúdo cresce e se torna vasto.

OM AH HUM (3x)

Abençoar as oferendas exteriores

Agora, abençoe as duas águas, flores, incenso, luzes, perfume, comida e música.

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM

Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do KAM vêm vasilhas de crânio, dentro das quais, do HUM vêm substâncias de oferenda. Por natureza vacuidade, elas têm o aspecto de cada substância de oferenda e servem como objetos de prazer dos seis sentidos para proporcionar especial êxtase incontaminado.

OM AHRGHAM AH HUM
OM PADÂM AH HUM
OM VAJRA PUPE AH HUM
OM VAJRA DHUPE AH HUM
OM VAJRA DIWE AH HUM
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM
OM VAJRA NEWIDE AH HUM
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

Meditação e recitação de Vajrasattva

Na minha coroa, sobre um lótus e um assento de lua, sentam-se Vajrasattva Pai e Mãe abraçados um ao outro. Eles têm corpos de cor branca, uma face e duas mãos, seguram vajra e sino, faca curva e cuia de crânio. O Pai está adornado com seis mudras, a Mãe, com cinco. Sentam-se em postura vajra e de lótus. Sobre uma lua, no coração dele, está um HUM rodeado pelo rosário de mantra. Dele desce uma corrente de néctar branco, purgando todas as doenças, espíritos, negatividades e obstruções.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO PATITA, DRIDHO ME BHAWA, SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI ME PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÄN, VAJRA HERUKA MA ME MUNTSÄ, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA SATTÖ AH HUM PHAT

Recite o mantra 21 vezes e, depois, contemple:

Vajrasattva Pai e Mãe dissolvem-se em mim e minhas três portas tornam-se inseparáveis do corpo, fala e mente de Vajrasattva.

O IOGA DO GURU

Visualização

No espaço à minha frente surge, da aparência de excelsa sabedoria de pureza e clareza não duais, uma mansão celestial quadrada com quatro entradas, ornamentos e arcadas e completa com todas as características essenciais. No centro, sobre um trono de pedras preciosas sustentado por oito grandes leões, num assento de lótus de várias cores, um sol e uma lua, senta-se meu bondoso Guru-raiz, no aspecto de Buda Vajradharma. Seu corpo é vermelho, tem uma face e duas mãos cruzadas na altura do coração a segurar um vajra e um sino. Seus cabelos estão presos num coque no topo da cabeça e senta-se com as pernas cruzadas em postura vajra. Ele aparece na forma de um jovem de dezesseis anos, na flor da idade, adornado com sedas e todos os ornamentos de ossos e pedras preciosas.

Começando da sua frente e rodeando em sentido anti-horário, estão todos os Gurus-linhagem, desde Buda Vajradhara até o meu Guru-raiz. Estão no aspecto do Herói Vajradharma, com corpos vermelhos, uma face e duas mãos. Com a mão direita tocam damarus, que ressoam com o som de êxtase e vacuidade. Com a mão esquerda, à altura do coração, seguram cuias de crânio repletas de néctar e, no cotovelo esquerdo, sustentam khatangas. Sentam-se com as pernas cruzadas em postura vajra. Estão na flor da idade e adornados com seis ornamentos de ossos.

O Principal e seu séquito têm na testa OM, na garganta AH e no coração HUM . Do HUM em seus corações, raios de luz irradiam-se e convidam os Gurus, Yidams, hostes de Deidades do mandala e a assembleia de Budas, Bodhisattvas, Heróis, Dakinis, Dharmapalas e Protetores a virem de suas moradas naturais.

OM VAJRA SAMADZA DZA HUM BAM HO

Cada um se torna uma natureza que é a síntese de todos os objetos de refúgio.

Prostração

Com as palmas das mãos unidas, recite:

Detentor do Vajra, meu Guru, que és como um joia,
Por cuja bondade posso realizar
O estado de grande êxtase num instante,
A teus pés de lótus, humildemente me curvo.

Deusas oferecedoras emanam do meu coração e fazem as oferendas.

Oferendas exteriores

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM
OM AH VAJRA WINI HUM
OM AH VAJRA GÄNDHE HUM
OM AH VAJRA RASE HUM
OM AH VAJRA PARSHE HUM
OM AH VAJRA DHARME HUM

Oferenda interior

OM GURU VAJRA DHARMA SAPARIWARA OM AH HUM

Oferenda secreta

Contemple que inumeráveis deusas-conhecimento, como Pemachen, emanam do seu coração e assumem a forma de Vajrayogini. Guru Pai e Mãe se abraçam e experienciam êxtase incontaminado.

E ofereço os mais atraentes, ilusórios mudras,
Uma hoste de mensageiras nascidas de lugares, nascidas de mantra e
espontaneamente nascidas, Com esbeltos corpos, peritas nas 64 artes do amor
E com o esplendor da beleza juvenil.

Oferenda da vacuidade de todos os fenômenos (thatness)

Lembre-se de que as três esferas da oferenda são êxtase e vacuidade indivisíveis.

Ofereço a suprema bodhichitta última,
Uma grande e excelsa sabedoria de êxtase espontâneo, livre de obstruções,
Inseparável da natureza de todos os fenômenos, a esfera de liberdade de

elaboração, Sem esforço e além de palavras, pensamentos e expressões.

Oferenda da nossa prática espiritual

Busco refúgio nas Três Joias
E confesso todas e cada uma das minhas ações negativas.
Regozijo-me nas virtudes de todos os seres
E prometo realizar a iluminação de um Buda.

Busco refúgio, até me iluminar,
Em Buda, Dharma e na Suprema Assembleia,
E para cumprir todas as metas, as minhas e as dos outros,
Vou gerar a mente de iluminação.

Tendo gerado a mente de suprema iluminação,
Chamarei todos os seres sencientes para serem meus convidados
E se envolverem nas agradáveis, supremas práticas da iluminação.
Que eu alcance a Budeidade para beneficiar os migrantes.

Oferenda kusali tsog

Minha própria mente, a poderosa Senhora da Terra Dakini, do tamanho de apenas um polegar, sai pela coroa da minha cabeça e fica face a face com meu Guru-raiz. Novamente, eu retorno e corto o crânio de meu antigo corpo e o coloco num tripé de três cabeças humanas que surgiu instantaneamente. Corto o restante de minha carne, sangue e ossos, e os empilho na cuia de crânio. Olhando para isso fixamente, com olhos muito abertos, purifico, transformo e aumento num oceano de néctar.

OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

Inumeráveis deusas oferecedoras a segurar cuias de crânio emanam do meu coração. Com as cuias de crânio, elas servem o néctar aos convidados, que o compartilham, sorvendo-o com línguas que são canudos de luz-vajra.

Ofereço esse néctar de substância-compromisso
Ao meu Guru-raiz, a natureza dos quatro corpos [de Buda];
Para teu deleite.

OM AH HUM (7x)

Ofereço esse néctar de substância-compromisso
Aos Gurus-linhagem, a fonte de conquistas;
Para vosso deleite.
OM AH HUM

Ofereço esse néctar de substância-compromisso
À assembleia de Gurus, Yidams, Três Joias e Protetores;
Para vosso deleite.
OM AH HUM

Ofereço esse néctar de substância-compromisso
Aos guardiões que residem nas vizinhanças e nas regiões;
Para que me prestem assistência.
OM AH HUM

Ofereço esse néctar de substância-compromisso
A todos os seres sencientes dos seis reinos e do estado intermediário; Para que
sejam libertados.
OM AH HUM

Com essa oferenda, todos os convidados são saciados com êxtase incontaminado
E os seres sencientes alcançam o Corpo-Verdade, livre de obstruções.
As três esferas da oferenda são da natureza de êxtase e vacuidade não duais,
Além de palavras, pensamentos e expressões.

Oferecimento do mandala

OM VAJRA BHUMI AH HUM
Grande e poderoso solo dourado,
OM VAJRA REKHE AH HUM
Na fronteira, a cerca férrea rodeia o círculo exterior.
No centro, Monte Meru, o rei das montanhas,
Em torno do qual há quatro continentes:
A leste, Purvavideha, ao sul, Jambudipa,
A oeste, Aparagodaniya, ao norte, Uttarakuru.
Cada um tem dois subcontinentes:
Deha e Videha, Tsamara e Abatsamara,
Satha e Uttaramantrina, Kurava e Kaurava.
A montanha de joias, a árvore-que-concede-desejos,
A vaca-que-concede-desejos e a colheita não semeada.

A preciosa roda, a preciosa joia,
A preciosa rainha, o precioso ministro,
O precioso elefante, o precioso supremo cavalo,
O precioso general e o grande vaso tesouro.
A deusa da beleza, a deusa das grinaldas,
A deusa da música, a deusa da dança,
A deusa das flores, a deusa do incenso,
A deusa da luz e a deusa do perfume.
O sol e a lua, o precioso guarda-sol,
O estandarte da vitória em cada direção.
No centro, os tesouros tanto de deuses quanto de homens,
Uma coleção de excelências que nada exclui.
Ofereço-vos isso, meus bondosos Guru-raiz e Gurus-linhagem,
A todos vós, sagrados e gloriosos Gurus;
Por favor, aceitai com compaixão pelos seres migrantes
E, uma vez aceito, por favor, concedei-nos vossas bênçãos.

Ó tesouro de compaixão, meu refúgio e protetor,
Ofereço a montanha, continentes, objetos preciosos, vaso tesouro, sol e lua, Os
quais surgiram dos meus agregados, fontes e elementos
Como aspectos da excelsa sabedoria de êxtase espontâneo e vacuidade.

Ofereço, sem nenhum sentimento de perda,
Os objetos que fazem surgir meu apego, ódio e confusão,
Meus amigos, inimigos e estranhos, nossos corpos e prazeres;
Peço, aceita-os e abençoa-me, livrando-me diretamente dos três venenos.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI Pedidos aos Gurus-linhagem

Vajradharma, Senhor da família do oceano de Conquistadores, Vajrayogini,
suprema Mãe dos Conquistadores,
Naropa, poderoso Filho dos Conquistadores,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Pamtingpa, detentor das explicações dos grandes segredos para os discípulos,
Sherab Tseg, és um tesouro de todos os segredos preciosos,
Malgyur Lotsawa, senhor do oceano do Mantra Secreto,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Grande Lama Sakya, és o poderoso Vajradhara,
Venerável Sonam Tsemo, supremo filho-vajra,
Dragpa Gyaltsen, ornamento-coroa dos detentores do vajra,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Grande Pândita Sakya, mestre erudito da Terra das Neves,
Drogon Chogyal Pagpa, ornamento-coroa de todos os seres dos três solos,
Shangton Choje, detentor da doutrina Sakya,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Nasa Dragpugpa, o poderoso realizado,
Sonam Gyaltsen, navegador dos eruditos e supremamente realizados, Yarlungpa,
senhor da linhagem sussurrada da família dos realizados, Peço, por favor,
concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Gyalwa Chog, refúgio e protetor de todos os migrantes, eu e os outros, Jamyang
Namka, és um grande ser,
Lodro Gyaltsen, grande ser e senhor do Dharma,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Jetsun Doringpa, és inigualável em bondade,
Tenzin Losel, praticaste de acordo com as palavras [do Guru],
Kyentse, o expositor da grande, secreta linhagem de palavras,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Labsum Gyaltsen, detentor das famílias mântricas,
Glorioso Wangchug Rabten, o senhor que permeia totalmente as cem famílias,
Jetsun Kangyurpa, principal das famílias,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Shaluwa, o senhor que tudo permeia e senhor de um oceano de mandalas,
Kyenrabje, principal de todos os mandalas,
Morchenpa, senhor do círculo de mandalas,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Nesarpa, navegador do oceano das linhagens sussurradas,
Losel Phuntsog, senhor das linhagens sussurradas,
Tenzin Trinlay, erudito que promoveu as linhagens sussurradas,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Kangyurpa, o senhor que tudo permeia, sustentador da doutrina Ganden, Ganden
Dargyay, amigo dos migrantes em tempos degenerados,
Dharmabhadra, detentor da tradição Ganden,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Losang Chopel, senhor dos Sutras e Tantras,
Completaste a essência dos caminhos de todos os Sutras e Tantras.
Jigme Wangpo, erudito que promoveu os Sutras e Tantras,
Peço, por favor, concedei a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Dechen Nyingpo, tens as bênçãos de Naropa
Para explicar perfeitamente, de acordo com Naropa,
A essência dos excelentes caminhos maturadores e libertadores da Naro Dakini,
Peço, por favor, concede a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Losang Yeshe, Vajradhara,
És um tesouro de instruções sobre os [caminhos] maturadores e libertadores da
Rainha-Vajra, O supremo caminho rápido para alcançar o estado vajra,
Peço, por favor, concede a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Kelsang Gyatso, completaste todos os excelsos estados profundos e essenciais,
És o compassivo Refúgio e Protetor dos seres sencientes-mães,
Revelas o caminho inequívoco,
Peço, por favor, concede a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Meu bondoso Guru-raiz, Vajradharma,
És a corporificação de todos os Conquistadores,
Que concedem as bênçãos da fala de todos os Budas,
Peço, por favor, concede a excelsa sabedoria espontaneamente nascida.

Por favor, abençoa-me para que, pela força da meditação
No ioga da Dakini do profundo estágio de geração
E no ioga do canal central do estágio de conclusão,
Eu possa gerar a excelsa sabedoria do grande êxtase espontâneo e alcançar o
estado iluminado de Dakini.

Receber as bênçãos das quatro iniciações

Peço a ti, ó Guru, que incorporas todos os objetos de refúgio, Por favor, concede-

me tuas bênçãos,
Por favor, concede-me as quatro iniciações inteiramente,
E concede-me, peço, o estado dos quatro corpos. (3x)

Contemple que, como resultado dos seus pedidos:

Raios de luz branca e néctares irradiam-se do OM na testa do meu Guru.
Dissolvem-se em minha testa, purificando as negatividades e as obstruções do meu corpo.

Recebo a iniciação-vaso e as bênçãos do corpo do meu Guru entram em meu corpo.

Raios de luz vermelha e néctares irradiam-se do AH na garganta do meu Guru.
Dissolvem-se em minha garganta, purificando as negatividades e as obstruções da minha fala.

Recebo a iniciação secreta e as bênçãos da fala do meu Guru entram em minha fala.

Raios de luz azul e néctares irradiam-se do HUM no coração do meu Guru.
Dissolvem-se em meu coração, purificando as negatividades e as obstruções da minha mente.

Recebo a iniciação mudra-sabedoria e as bênçãos da mente do meu Guru entram em minha mente.

Raios de luz branca, vermelha e azul e néctares irradiam-se das letras nos três lugares do meu Guru.
Dissolvem-se em meus três lugares, purificando as negatividades e as obstruções do meu corpo, fala e mente.

Recebo a quarta iniciação, a iniciação da preciosa palavra, e as bênçãos de corpo, fala e mente do meu Guru entram em meu corpo, fala e mente.

Breve Pedido

Rogo a ti, meu precioso Guru, a essência de todos os Budas dos três tempos, por favor, abençoa meu continuum mental. (3x) Absorver os Gurus
Solicitado desse modo, os Gurus-linhagem ao redor se dissolvem em meu Guru-raiz central. Por amor a mim, meu Guru-raiz também se desfaz em luz vermelha e, entrando pela coroa da minha cabeça, mistura-se inseparavelmente com minha mente, no aspecto de uma letra BAM vermelha em meu coração.

O IOGA DE AUTOGERAÇÃO

Trazer a morte para o caminho do Corpo-Verdade

Essa letra BAM expande-se e se espalha até os confins do espaço, fazendo com que todos os mundos e seus seres se convertam na natureza de êxtase e vacuidade. Outra vez, contraindo-se gradualmente a partir das bordas, ela se torna uma letra BAM extremamente diminuta, que se dissolve, por etapas, da base ao nada. Então, o próprio nada desaparece e se torna o Corpo-Verdade de inseparável êxtase e vacuidade.

OM SHUNYATA GYANA VAJRA SÖBHAWA ÄMAKO HAM

Trazer o estado intermediário para o caminho do Corpo-de-Deleite Do estado de vacuidade, onde toda aparência reuniu-se desse modo, aparece uma letra BAM vermelha aprumada no espaço, em essência, um aspecto da minha própria mente, a excelsa sabedoria de êxtase e vacuidade não duais.

Trazer o renascimento para o caminho do Corpo-Emanação

Do estado de vacuidade, do EH EH vem uma fonte-fenômenos vermelha, um duplo tetraedro. Dentro dela, do AH vem um mandala de lua branco com um sombreado vermelho. Ao seu redor, em sentido anti-horário, ergue-se o mantra OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT SÖHA. Eu, a letra BAM no espaço, vejo a lua, e motivado a renascer em seu centro, ingresso no centro da lua.

Raios de luz irradiam-se da lua, da letra BAM e do rosário de mantra, convertendo todos os mundos e seres do samsara e do nirvana na natureza da Venerável Vajrayogini. Os raios se recolhem e se dissolvem na letra BAM e no rosário de mantra, que se transformam por completo no mandala sustentado e sustentador, plena e instantaneamente.

Meditação de examinar o mandala e os seres dentro dele

Ademais, há um solo, cerca, tenda e dossel feitos de vajra, fora dos quais arde uma massa de fogo de cinco cores a rodopiar em sentido anti-horário. Dentro,

está o círculo dos oito grandes solos sepulcrais, o Feroz e assim por diante. No centro dos solos, há uma fonte-fenômenos vermelha, um duplo tetraedro, com sua parte larga virada para cima e a extremidade fina apontada para baixo. Excetuando os ângulos da frente e de trás, cada um dos outros quatro ângulos está marcado com um alegre torvelinho róseo a rodopiar em sentido anti-horário.

Dentro da fonte-fenômenos, no centro de um lótus de oito pétalas de várias cores, está um mandala de sol. Acima dele, eu surjo na forma da Venerável Vajrayogini. Minha perna direita esticada pisa sobre o peito da vermelha Kalarati. Minha perna esquerda dobrada pisa sobre a cabeça do negro Bhairawa, vergada para trás. Tenho um corpo vermelho que resplandece com o brilho igual ao do fogo do éon. Tenho uma face, duas mãos e três olhos voltados para a Terra Pura das Dakinis. Minha mão direita, esticada e apontando para baixo, segura uma faca curva marcada com um vajra. Minha mão esquerda segura uma cuia de crânio cheia de sangue que bebo e compartilho com a boca virada para o alto. Meu ombro esquerdo sustenta um khatanga marcado com um vajra, do qual pende um damaru, um sino e um triplo estandarte. Meus cabelos negros e soltos cobrem minhas costas até a cintura. Estou na flor da idade, meus desejáveis seios são fartos e mostro como gerar êxtase. Minha cabeça está adornada com cinco crânios humanos e uso um colar de cinquenta crânios humanos. Nua, adornada com cinco mudras, estou em pé no centro de um fogo flamejante de excelsa sabedoria.

O IOGA DE PURIFICAR OS MIGRANTES

Em meu coração, no interior de uma fonte-fenômenos vermelha, um duplo tetraedro, há um mandala de lua. Em seu centro, está uma letra BAM rodeada por um rosário de mantra. Deles, raios de luz irradiam-se e saem pelos meus poros. Ao tocar todos os seres sencientes dos seis reinos, purificam suas negatividades e obstruções, juntamente com suas marcas, e os transformam na forma de Vajrayogini.

O IOGA DE SER ABENÇOADO POR HERÓIS E HEROÍNAS

Meditação no mandala de corpo

Em meu coração, no centro de uma fonte-fenômenos e um assento de lua, está uma letra BAM, a natureza dos quatro elementos. Dividindo-se, ela se transforma nas quatro letras YA, RA, LA, WA, as sementes dos quatro elementos. Elas são a natureza das pétalas das quatro direções da roda-canal do coração, tal como a Desejável. Elas se transformam, a partir da esquerda, em Lama, Khandarohi, Rupini e Dakini. No centro, a lua crescente, a gota e o nada da letra BAM, cuja natureza é a união das minhas gotas muito sutis, a vermelha e a branca, transformam-se na Venerável Vajrayogini.

Fora delas, em sequência, estão os canais, tal como o Imutável, dos 24 lugares do corpo tal como o contorno do couro cabeludo e a coroa, e os 24 elementos dos quais vêm unhas, dentes e assim por diante. Esses canais e elementos, por natureza inseparáveis, tornam-se a natureza das 24 letras do mantra OM OM e assim por diante, erguidas circularmente em sentido anti-horário a partir do leste. Estas se transformam nas oito Heroínas da família coração: Partzandi, Tzändriakiya, Parbhawatiya, Mahanasa, Biramatiya, Karwariya, Lamkeshöriya e Drumatzaya; nas oito Heroínas da família fala: Airawatiya, Mahabhairawi, Bayubega, Surabhakiya, Shamadewi, Suwatre, Hayakarne e Khaganane; e nas oito Heroínas da família corpo: Tzatrabega, Khandarohi, Shaundini, Tzatravarmini, Subira, Mahabala, Tzatravartini e Mahabire. Essas são as efetivas Iogunes não duais com os Heróis dos 24 lugares exteriores, tal como Puliramalaya. Os canais e elementos das oito portas, tal como a boca, por natureza inseparáveis das oito letras HUM HUM e assim por diante, se transformam em Kakase, Ulukase, Shönase, Shukarase, Yamadhathi, Yamaduti, Yamadangtrini e Yamamatani. Todas elas têm a forma corporal da Venerável Senhora, completa com ornamentos e detalhes.

Absorver os seres-de-sabedoria e misturar os três mensageiros Faça o mudra fulgurante e recite:

PHAIM

Raios de luz irradiam-se da letra BAM em meu coração, saem por entre minhas sobrancelhas e se espalham para as dez direções. Eles convidam todos os Tathagatas, Heróis e Iogunes das dez direções, que aparecem no aspecto de Vajrayogini.

DZA HUM BAM HO

Os seres-de-sabedoria são chamados, dissolvem-se, permanecem firmes e ficam deleitados. Agora, com o mudra lótus-giratório, seguido do mudra

abraço, recite: OM YOGA SHUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM

Eu sou a natureza do ioga da completa pureza de todos os fenômenos.

Contemple orgulho divino.

Vestir a armadura

Em lugares do meu corpo, surgem mandalas de lua; sobre eles, no umbigo, está OM BAM vermelha, Vajravarahi; no coração, HAM YOM azul, Yamani; na garganta, HRIM MOM branca, Mohani; na testa, HRIM HRIM amarela, Sachalani; na coroa, HUM HUM verde, Samtrasani; nos membros, PHAT PHAT cor de fumaça, essência de Chandika.

Conceder a iniciação e adornar a coroa

PHAIM

Raios de luz irradiam-se da letra BAM em meu coração e convidam as Deidades iniciáticas, o mandala sustentado e sustentador do glorioso Chakrasambara.

Ó, todos vós, Tathagatas, por favor, concedei a iniciação.

Solicitados desse modo, as oito Deusas dos portais afastam os impedimentos, os Heróis recitam versos auspiciosos, as Heroínas entoam canções-vajra e as Rupavajras e as outras fazem oferendas. O Principal decide mentalmente conceder a iniciação e as quatro Mães juntamente com Varahi, segurando vasos adornados com pedras preciosas e repletos com os cinco néctares, concedem a iniciação através da coroa da minha cabeça.

'Assim como todos os Tathagatas concederam ablução

No momento do nascimento [de Buda],

Também nós, agora, concedemos ablução

Com a água pura dos deuses.

OM SARWA TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHRIYE HUM'

Dizendo isso, elas concedem a iniciação. Meu corpo inteiro é preenchido, todas as manchas são purificadas e o excesso de água acumulado na minha coroa transforma-se em Vairochana-Heruka com a Mãe, os quais adornam minha coroa.

Oferendas à autogeração

Se estiver fazendo a autogeração juntamente com a autoiniciação, é necessário abençoar as oferendas exteriores neste ponto.

Deusas oferecedoras emanam do meu coração e fazem as oferendas.

Oferendas exteriores

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM
OM AH VAJRA WINI HUM
OM AH VAJRA GÄNDHE HUM
OM AH VAJRA RASE HUM
OM AH VAJRA PARSHE HUM
OM AH VAJRA DHARME HUM

Oferenda interior

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE VAJRA BEROTZANIYE HUM
HUM HUM PHAT PHAT PHAT SÖHA OM AH HUM

Oferendas secreta e da vacuidade de todos os fenômenos (thatness) Para fazer a oferenda secreta e a oferenda da vacuidade de todos os fenômenos, imagine: Eu, Vajrayogini, estou em união com Chakrasambara, que se transformou a partir do meu khatanga, e gero êxtase espontâneo e vacuidade.

ou imagine que, como Vajrayogini, você se transforma em Heruka e, com orgulho divino, faz as oferendas secreta e da vacuidade de todos os fenômenos: Com a clareza de Vajrayogini, deixo meus seios e desenvolvo um pênis. No ponto exato do centro de minha vagina, os dois lados se convertem em dois testículos na forma de sinos, cujo badalo é o próprio pênis. Dessa

maneira, assumo a forma do Grande Alegre Heruka juntamente com a Mãe Secreta Vajrayogini, que é, por natureza, a síntese de todas as Dakinis.

Da esfera da inobservabilidade do lugar secreto do Pai, de um HUM branco surge um vajra branco de cinco pontas, e de um BÄ vermelho surge uma joia vermelha com um BÄ amarelo marcando seu topo.

Da esfera da inobservabilidade do lugar secreto da Mãe, de um AH surge um lótus vermelho de três pétalas e de um DÄ branco surge uma haste branca, que representa a bodhichitta branca, com um DÄ amarelo marcando seu topo.

OM SHRI MAHA SUKHA VAJRA HE HE RU RU KAM AH HUM HUM PHAT SÖHA Por meio da absorção-em-união do Pai e da Mãe, a bodhichitta derrete. Quando, ao descer da minha coroa, ela alcança a garganta, experiencio alegria. Quando, ao descer da garganta, ela alcança o coração, experiencio alegria suprema. Quando, ao descer do coração, ela alcança o umbigo, experiencio alegria extraordinária. Quando, ao descer do umbigo, ela alcança a ponta da minha joia, gero excelsa sabedoria espontânea e permaneço absorto na concentração de êxtase e vacuidade inseparáveis. Desse modo, por meio desse êxtase inseparável da vacuidade que permanece em absorção estritamente focada na vacuidade de todos os fenômenos (thatness) – a ausência de existência inerente das três esferas da oferenda –, eu me deleito com as oferendas secreta e da vacuidade de todos os fenômenos (thatness).

Então, contemple:

Novamente, eu me torno a Venerável Vajrayogini.

Os oito versos de louvor à Mãe

OM NAMO BHAGAWATI VAJRA VARAHI BAM HUM HUM PHAT
OM NAMO ARYA APARADZITE TRE LOKYA MATI BIYE SHÖRI HUM HUM PHAT
OM NAMA SARWA BUTA BHAYA WAHI MAHA VAJRE HUM HUM PHAT
OM NAMO VAJRA SANI ADZITE APARADZITE WASHAM KARANITRA HUM HUM PHAT
OM NAMO BHRAMANI SHOKANI ROKANI KROTE KARALENI HUM HUM PHAT
OM NAMA DRASANI MARANI PRABHE DANI PARADZAYE HUM HUM PHAT
OM NAMO BIDZAYE DZAMBHANI TAMBHANI MOHANI HUM HUM PHAT
OM NAMO VAJRA VARAHI MAHA YOGINI KAME SHÖRI KHAGE HUM HUM PHAT

O IOGA DA RECITAÇÃO VERBAL E MENTAL

Recitação verbal

Em meu coração, dentro de uma fonte-fenômenos vermelha, um duplo tetraedro, no centro de um mandala de lua, está uma letra BAM rodeada por um rosário de mantra vermelho, que se ergue em sentido anti-horário. Incomensuráveis raios de luz vermelha irradiam-se de tudo isso. Eles purificam as negatividades e obstruções de todos os seres sencientes e fazem oferendas a todos os Budas. Todo o poder e a força de suas bênçãos são invocados sob a forma de raios de luz vermelha, que se dissolvem na letra BAM e no rosário de mantra, abençoando meu continuum mental.

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE VAJRA BEROTZANIYE HUM
HUM HUM PHAT PHAT PHAT SÖHA O IOGA DA RECITAÇÃO VERBAL E MENTAL

Recitação Mental

(1) Sente-se na postura dos sete gestos e desça a fonte-fenômenos, a lua e as letras do mantra, que estão no coração, para o local secreto, se quiser gerar êxtase, ou até o umbigo, se quiser gerar uma mente não conceitual, e, então, envolva-os com os ventos. Como se estivesse lendo mentalmente o rosário de mantra, que se ergue em sentido anti-horário, colete apenas três, cinco ou sete recitações. Então, enquanto prende a respiração, concentre sua mente nos alegres torvelinhos róseos girando em sentido anti-horário nos quatro ângulos da fonte-fenômenos, exceto nos da frente e de trás, e concentre-se especialmente no nada da letra BAM, ao centro, e que está prestes a arder.

(2) O alegre torvelinho vermelho, na extremidade superior do canal central, e o alegre torvelinho branco, na extremidade inferior, cada um do tamanho de um grão de cevada, rumam para o coração, rodopiando energicamente em sentido anti-horário. No coração, eles se misturam e diminuem gradualmente até se dissolverem na vacuidade. Posicione sua mente em absorção no êxtase e vacuidade.

O IOGA DA INCONCEPTIBILIDADE

Da letra BAM e do rosário de mantra em meu coração, raios de luz irradiam-se e permeiam os três reinos. O reino da sem-forma dissolve-se na parte superior do meu corpo, no aspecto de raios de luz azul. O reino da forma dissolve-se na parte mediana do meu corpo, no aspecto de raios de luz vermelha. O reino do desejo dissolve-se na parte inferior do meu corpo, no aspecto de raios de luz branca. Gradualmente, eu me desfazo em luz a partir de baixo e de cima, e dissolvo-me na fonte-fenômenos. Esta se dissolve na lua; que se dissolve nas 32 Iogunes. Elas se dissolvem nas quatro Iogunes; que se dissolvem na Principal Senhora do mandala de corpo. A Principal Senhora, por sua vez, desfaz-se gradualmente em luz a partir de baixo e de cima e dissolve-se na fonte-fenômenos; que se dissolve na lua; que se dissolve no rosário de mantra; que se dissolve na letra BAM; que se dissolve na cabeça do BAM; que se dissolve na lua crescente; que se dissolve na gota; que se dissolve no nada. E este, diminuindo cada vez mais, dissolve-se na clara-luz da vacuidade.

O IOGA DAS AÇÕES DIÁRIAS

Do estado de vacuidade, em um instante, eu me torno a Venerável Vajrayogini. Em lugares do meu corpo, surgem mandalas de lua; sobre eles, no umbigo, está OM BAM vermelha, Vajravarahi; no coração, HAM YOM azul, Yamani; na garganta, HRIM MOM branca, Mohani; na testa, HRIM HRIM amarela, Sachalani; na coroa, HUM HUM verde, Samtrasani; nos membros, PHAT PHAT cor de fumaça, essência de Chandika.

*Para proteger as direções principais e intermediárias, recite 2x: OM SUMBHANI
SUMBHA HUM HUM PHAT*

OM GRIHANA GRIHANA HUM HUM PHAT
OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HUM HUM PHAT
OM ANAYA HO BHAGAWĀN VAJRA HUM HUM PHAT

O ioga das tormas

Disponha oferendas de modo tradicional e, então, purifique-as da seguinte maneira: OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do KAM vêm vasilhas de crânio, dentro das quais, do HUM vêm substâncias de oferenda. Por natureza vacuidade, elas têm o aspecto de cada substância de oferenda e servem como objetos de prazer dos seis sentidos para proporcionar especial êxtase incontaminado.

OM AHRGHAM AH HUM
OM PADÂM AH HUM
OM VAJRA PUPE AH HUM
OM VAJRA DHUPE AH HUM
OM VAJRA DIWE AH HUM
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM
OM VAJRA NEWIDE AH HUM
OM VAJRA SHAPTA AH HUM

Abençoar as tormas

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do YAM vem vento, do RAM vem fogo, do AH, um tripé de três cabeças humanas. Sobre ele, do AH aparece uma ampla e vasta cuia de crânio. Dentro dela, do OM, KHAM, AM, TRAM, HUM vêm os cinco néctares, e do LAM, MAM, PAM, TAM, BAM vêm as cinco carnes, cada qual marcado por uma das letras. O vento sopra, o fogo arde e as substâncias dentro da cuia de crânio se fundem. Acima delas, do HUM surge um khatanga branco de cabeça para baixo, que cai e se derrete na cuia de crânio, fazendo com que as substâncias assumam cor de mercúrio. Acima, três fileiras de vogais e consoantes sobrepostas transformam-se em OM AH HUM. Deles, raios de luz atraem o néctar de excelsa sabedoria do coração de todos os Tathagatas, Heróis e Iogunes das dez direções. Quando tudo isso é adicionado, o conteúdo cresce e se torna vasto.
OM AH HUM (3x)

Chamar os convidados da torma

PHAIM
Raios de luz irradiam-se da letra BAM em meu coração e convidam a Venerável Vajrayogini, rodeada pela assembleia de Gurus, Yidams, Budas, Bodhisattvas, Heróis, Dakinis, Protetores do Dharma e Protetores mundanos, para que venham de Akanishta ao espaço à minha frente. De um HUM, na língua de cada

convidado, surge um vajra de três pontas, através do qual eles compartilham da essência da torma, sorvendo-a através de canudos de luz da espessura de apenas um grão de cevada.

Oferecer a torma principal

Ofereça a torma enquanto recita três ou sete vezes:

OM VAJRA AH RA LI HO: DZA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI SAMAYA TÖN TRISHAYA HO

Oferecer a torma às Dakinis mundanas

Ofereça a torma enquanto recita duas vezes:

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARWA YAKYA RAKYASA, BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA DAKA, DAKI NÄDAYA, IMAM BALING GRIHANTU, SAMAYA RAKYANTU, MAMA SARWA SIDDHI METRA YATZANTU, YATIPAM, YATETAM, BHUDZATA, PIWATA, DZITRATA, MATI TRAMATA, MAMA SARWA KATAYA, SÄDSUKHAM BISHUDHAYE, SAHAYEKA BHAWÄNTU, HUM HUM PHAT PHAT SÖHA OFERENDAS EXTERIORES
OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA AHRGHAM, PADÄM, PUPE, DHUPE, ALOKE, GÄNDHE, NEWIDE, SHAPTA AH HUM

Oferenda interior

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA OM AH HUM

Louvor

Ó Gloriosa Vajrayogini,
Rainha Dakini Chakravatin,
Que tem cinco sabedorias e três corpos,
A ti, Salvadora de todos, eu me prostro.

Às muitas Dakinis-vajra,
Que, como senhoras das ações mundanas,
Eliminam nossa escravidão aos preconceitos,
A todas vós, Senhoras, eu me prostro.

Prece para contemplar a bela face de Vajrayogini

Êxtase e vacuidade de infinitos Conquistadores que, como num drama,
Aparecem como tantas diferentes visões no samsara e no nirvana; Dentre
todas, tu és agora a bela e poderosa Senhora da Terra Dakini, Lembro-me
sinceramente de ti; por favor, cuida de mim com teu divertido abraço.

Tu és a Mãe dos Conquistadores, espontaneamente nascida na terra de
Akanishta, És as Dakinis nascidas em campo nos 24 lugares,
Tu és os mudras-ação que cobrem toda a terra,
Ó Venerável Senhora, és o supremo refúgio para mim, o iogue.

Tu que és a manifestação da vacuidade da mente, ela própria, És o efetivo BAM,
a esfera do EH, na cidade do vajra.
Na terra da ilusão, mostra-te como uma terrível canibal
E como uma sorridente, vibrante e linda jovem senhora.

Mas, por mais que tenha procurado, ó Nobre Senhora,
Não pude encontrar certeza alguma de que és verdadeiramente existente.
Então, a juventude da minha mente, exausta por suas elaborações, Veio para
repousar no abrigo da floresta, que é inexprimível.

Que admirável, por favor, surge da esfera do Dharmakaya
E cuida de mim pela verdade do que é dito
No glorioso Heruka, Rei dos Tantras,
Que aquisições vêm de recitar o supremo mantra-essência aproximador da
Rainha-vajra.

Na isolada floresta de Odivisha
Cuidaste de Vajra Ghantapa, o poderoso Siddha,
Com o êxtase do teu beijo e abraço, levando-o a desfrutar o abraço supremo.
Ó, por favor, cuida de mim da mesma maneira.

Assim como o Venerável Kusali foi diretamente levado
De uma ilha no Ganges à esfera do espaço
E, assim como cuidaste do glorioso Naropa,
Por favor, leva-me também à cidade da alegre Dakini.

Pela força da compaixão dos meus supremos Gurus-raiz e linhagem, Pelo
caminho especialmente profundo e rápido do grande Tantra último e secreto E

pela pura intenção superior, minha, o iogue,
Possa eu logo contemplar tua sorridente face, ó alegre Senhora Dakini.

Pedir a satisfação dos desejos

Ó Venerável Vajrayogini, por favor, conduz a mim e a todos os seres sencientes à Terra Pura das Dakinis. Por favor, concede-nos cada conquista mundana e supramundana. (3x) Se você quiser fazer uma oferenda tsog, você deve incluí-la neste ponto. A oferenda tsog começa na neste ponto.

Oferecer a torma aos Protetores do Dharma em geral OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

HUM

Do teu puro palácio de grande êxtase em Akanishta,
Grande poderoso que emana do coração de Vairochana,
Dorje Gur, chefe soberano de todos os Protetores da doutrina,
Ó glorioso Mahakala, por favor, vem a nós e compartilha desta oferenda e torma.

De Yongdui Tsel e do palácio de Yama
E do lugar supremo de Devikoti em Jambudipa,
Namdru Remati, principal Senhora do reino do desejo,
Ó Palden Lhamo, por favor, vem a nós e compartilha desta oferenda e torma.

Do mandala da esfera bhaga de aparência e existência,
Mãe Yingchugma, principal Senhora de todo o samsara e nirvana,
Chefe de Dakinis e demônios, feroz protetora dos mantras,
Ó Grande Mãe Ralchigma, por favor, vem a nós e compartilha desta oferenda e torma.

De Silwa Tsel e Haha Gopa,
De Singaling e da montanha nevada de Ti Se
E de Darlungnay e Kauí Dragdzong,
Ó Zhingkyong Wangpo, por favor, vem a nós e compartilha desta oferenda e torma.

Dos oito solos sepulcrais e de Risul no sul,
De Bodhgaya e do glorioso Samye

E de Nalatse e do glorioso Sakya,
Ó Legon Pomo, por favor, vem a nós e compartilha desta oferenda e torma.

Dos solos sepulcrais de Marutse no nordeste,
Das colinas vermelhas e rochosas de Bangso na Índia
E dos lugares supremos de Darlung Dagram e assim por diante,
Ó Yakya Chamdrel, por favor, vem a nós e compartilha desta oferenda e torma.

Especialmente de Odiyana, Terra das Dakinis,
E de tua morada natural,
Completamente rodeado por Dakinis mundanas e supramundanas,
Ó Pai-Mãe Senhor dos Solos Sepulcrais, por favor, vem a nós e compartilha
desta oferenda e torma.

Dos lugares supremos, como Tushita, Keajra e assim por diante, Grande Protetor
da doutrina do segundo Conquistador,
Dorje Shugden, cinco linhagens, juntamente com vossos séquitos, Por favor,
vinde a nós e compartilha desta oferenda e torma.

Peço e faço oferendas a vós, ó hoste de Protetores da Doutrina do Conquistador,
Eu vos propicio e confio em vós, ó Grandes Protetores das palavras do Guru,
Clamo por vós e rogo, ó hoste de Destruidores dos obstrutores dos iogues, Por
favor, vinde a nós rapidamente e compartilhai desta oferenda e torma.

Ofereço uma torma adornada com carne vermelha e sangue.
Ofereço bebidas alcoólicas, néctares medicinais e sangue.
Ofereço o som de grandes tambores, trombetas de fêmur e címbalos.
Ofereço grandes flâmulas de seda negra, que ondulam como nuvens.

Ofereço atrações de tirar o fôlego, semelhantes ao espaço.
Ofereço cantos fortes que são poderosos e melodiosos.
Ofereço um oceano de substâncias-compromisso exteriores, interiores e secretas.
Ofereço o jogo da excelsa sabedoria de êxtase e vacuidade inseparáveis.

Protegei a preciosa doutrina de Buda.
Aumentai o renome das Três Joias.
Levai adiante os feitos dos gloriosos Gurus
E satisfazei quaisquer pedidos que eu vos faça.

Pedido de indulgência

Agora, recite o mantra de cem letras de Heruka:

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO PATITA, DRIDHO ME BHAWA,
SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI
ME PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO
BHAGAWĀN, VAJRA HERUKA MA ME MUNTSĀ, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA SATTÖ AH
HUM PHAT

Peça indulgência recitando:

Quaisquer equívocos que eu tenha cometido
Por não encontrar, não entender
Ou não ter habilidade,
Por favor, ó Protetor, sê paciente com tudo isso.

OM VAJRA MU Os seres-de-sabedoria, convidados da torma, dissolvem-se em mim,
e os seres mundanos retornam aos seus próprios lugares.

Preces dedicatórias

Por essa virtude, que eu rapidamente
Realize a efetiva Dakini
E, então, conduza cada ser vivo,
Sem exceção, a esse solo.

Na hora da minha morte, que os Protetores, Heróis, Heroínas e demais seres
sagrados, Portando flores, para-sóis e estandartes da vitória
E oferecendo a doce música de címbalos e assim por diante,
Conduzam-me à Terra das Dakinis.

Pela verdade das válidas deusas,
Por seus válidos compromissos
E pelas palavras supremamente válidas que falaram,
Que [as minhas virtudes] sejam a causa para que eu seja cuidado pelas deusas.

Dedicatória extensa

Se tiver tempo e desejo, você pode concluir com estas preces, que foram compostas por Tsarpa Dorjechang: Na grande nave de liberdade e dote,

Hasteada a vela branca da contínua-lembrança da impermanência
E soprada pelo vento favorável de aceitar e abandonar ações e efeitos, Que eu
seja libertado do terrível oceano do samsara.

Confiando na joia-coroa dos objetos não enganosos de refúgio, Assumindo, de
coração, o grande propósito dos migrantes, minhas mães, E limpando minhas
manchas e falhas com o néctar de Vajrasattva, Que eu seja cuidado pelos
compassivos, Veneráveis Gurus.

A bela Mãe dos Conquistadores é a Iogine exterior,
A letra BAM é a suprema Rainha-Vajra interior,
A clareza e a vacuidade dela própria, a mente, é a secreta Mãe Dakini; Que eu
desfrute o divertimento de ver a natureza própria de cada uma.

O ambiente mundano é a mansão celestial da letra EH
E seus habitantes, os seres sencientes, são as Iogines da letra BAM; Pela
concentração do grande êxtase da união deles,
Que qualquer aparência que surja seja uma aparência pura.

Assim, pelos iogas [que indicam] as direções e a lua,
Que eu seja, por fim, conduzido diretamente à cidade dos Detentores do Saber
Pela Senhora de alegria, cor de coral,
De cabelos ruivos soltos e penetrantes olhos alaranjados.

Tendo praticado, num lugar de cadáveres, com sindhura e uma haste de langali E
tendo vagado por terras afora,
Que a bela Senhora, a quem o torvelinho da minha testa se transferir, Conduza-
me à Terra das Dakinis.

Quando a Varahi interior tiver destruído a videira escandente do apreendedor e
do apreendido, E a Senhora dançante, que reside no meu supremo canal
central,
Tiver emergido pela porta de Brahma para a esfera do caminho de nuvens, Que
ela abrace e brinque com o Herói, Bebedor de Sangue.

Pelo ioga de unificar [os dois ventos], meditando de modo estritamente focado
Na minúscula semente dos cinco ventos no lótus do meu umbigo,

Que meu continuum mental seja saciado pelo êxtase supremo
Advindo das perfumadas gotas que permeiam os canais do meu corpo-mente.

Quando, pelo brincar risonho e alegre da bela Senhora
De luz tummo ardente dentro do meu canal central,
A jovem letra HAM tiver sido completamente amolecida,
Que eu alcance o solo do grande êxtase da união.

Quando o RAM negro-avermelhado, que reside no centro dos três canais no meu
umbigo, Tiver sido inflamado por meus ventos superiores e inferiores
E seu fogo purificador tiver consumido os setenta e dois mil elementos impuros,
Que o meu canal central fique completamente preenchido com gotas puras.

Quando a gota de cinco cores entre minhas sobrancelhas tiver ido para a minha
coroa E o fluxo de líquido-lua dela originado
Tiver alcançado a haste do meu lótus secreto,
Que eu seja saciado pelas quatro alegrias de descer e ascender.

Quando, por serem tocados pelos raios de cinco luzes irradiados por essa gota,
Todos os fenômenos estáveis e móveis, meu corpo e assim por diante,
Tiverem sido transformados numa massa de brilhantes e claros arco-íris, Que
eu ingresse, uma vez mais, na morada natural, a esfera de êxtase e vacuidade.

Quando a Ioguine da minha própria mente, a união além do intelecto, O estado
primordial de vacuidade e clareza inexprimíveis,
A natureza original livre de surgir, cessar e permanecer,
Reconhecer sua própria entidade, que eu seja para sempre nutrido.

Quando os meus canais, ventos e gotas tiverem se dissolvido na esfera de EVAM
E a mente, ela própria, tiver alcançado a glória do Corpo-Verdade de grande
êxtase, Que eu cuide desses migrantes, tão extensos como o espaço,
Com incomensuráveis manifestações de incontáveis Corpos-Forma.

Pelas bênçãos dos Conquistadores e de seus maravilhosos Filhos, Pela verdade
da relação-dependente não enganosa
E pelo poder e força de minha pura intenção superior,
Que todos os pontos das minhas sinceras preces sejam realizados.

Preces auspiciosas

Que haja a auspiciosidade de velozmente receber as bênçãos Das hostes de
gloriosos, sagrados Gurus,
Vajradhara, Pandit Naropa e assim por diante,
Os gloriosos Senhores de toda virtude e excelência.

Que haja a auspiciosidade do Corpo-Verdade da Dakini,
Perfeição de sabedoria, a suprema mãe dos Conquistadores,
Clara-luz natural, desde o princípio livre de elaboração,
A Senhora que emana e reúne todas as coisas estáveis e móveis.

Que haja a auspiciosidade do completo Corpo-de-Deleite, espontaneamente
nascido, Um corpo radiante e belo, flamejante com a glória das marcas
maiores e menores, Uma fala que proclama o supremo veículo com sessenta
melodias
E uma mente de êxtase e clareza não conceituais que possui as cinco excelsas
sabedorias.

Que haja a auspiciosidade do Corpo-Emanação, nascido de lugares, Senhoras
que, com diversos Corpos-Forma, em muitos lugares,
Satisfazem por diversos meios as metas dos muitos a serem domados De acordo
com os seus numerosos desejos.

Que haja a auspiciosidade da suprema Dakini, nascida de mantra, Uma
Venerável Senhora com uma cor similar ao rubi,
Com um jeito sorridente e irado, uma face e duas mãos que seguram faca curva e
cuias de crânio E duas pernas, uma dobrada e a outra esticada.

Que haja a auspiciosidade dos teus incontáveis milhões de emanções E das
hostes de setenta e duas mil [Dakinis],
Que eliminam todas as obstruções dos praticantes
E concedem as conquistas almejadas.

Concluindo as preces

A OFERENDA TSOG

Abençoar a oferenda tsog

OM KHANDAROHÍ HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM

Tudo se torna vacuidade

Do estado de vacuidade, do AH vem uma ampla e vasta cuia de crânio, dentro da qual as cinco carnes, os cinco néctares e as cinco excelsas sabedorias se fundem e, então, surge um vasto oceano de néctar de excelsa sabedoria.

OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

Contemple que isso se torna um inesgotável oceano de néctar de excelsa sabedoria Oferecer os néctares medicinais

Ofereço esse néctar supremo,
Que de longe transcende os objetos vulgares;
O compromisso supremo de todos os Conquistadores
E o fundamento de todas as aquisições

Que tu possas te deleitar com o grande êxtase
Da insuperável bodhichitta,
Purificada de todas as manchas das obstruções
E completamente livre de todas as concepções.

Fazer a oferenda tsog

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,

Ofereço para agradar a assembleia de Gurus-raiz e linhagem.

OM AH HUM

Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,

EH MA HO

Por favor, concedei uma grande chuva de bênçãos.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por

concentração, mantra e mudra,
Ofereço para agradar a divina assembleia de poderosas Dakinis.
OM AH HUM
Deleitadas pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,
EH MA HO
Por favor, concedei a realização da Dakini.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,
Ofereço para agradar a divina assembleia de Yidams e seus séquitos.
OM AH HUM
Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,
EH MA HO
Por favor, concedei uma grande chuva de aquisições.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,
Ofereço para agradar a assembleia das Três Joias Preciosas.
OM AH HUM
Deleitadas pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,
EH MA HO
Por favor, concedei uma grande chuva de Dharmas sagrados.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,
Ofereço para agradar a assembleia de Dakinis e Protetores do Dharma.
OM AH HUM
Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,
EH MA HO
Por favor, concedei uma grande chuva de feitos virtuosos.

HO Esse oceano de oferenda tsog de incontaminado néctar, Abençoado por
concentração, mantra e mudra,
Ofereço para agradar a assembleia dos seres sencientes-mães.
OM AH HUM
Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,
EH MA HO
Que o sofrimento e a aparência equivocada sejam apaziguados.

Oferendas exteriores

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA AHRGHAM, PADĀM, PUPE, DHUPE, ALOKE, GĀNDHE,
NEWIDE, SHAPTA AH HUM

Oferenda interior

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA OM AH HUM

Os oito versos de louvor à Mãe

OM Prostro-me a Vajravarahi, a Mãe Abençoada HUM HUM PHAT
OM À superior e poderosa Senhora do Saber, não conquistada pelos três reinos
HUM HUM PHAT
OM A ti, que destróis todos os medos de espíritos maus com teu grande vajra
HUM HUM PHAT
OM A ti, com olhos controladores, que permaneces como o assento-vajra não
conquistado por outros HUM HUM PHAT
OM A ti, cuja feroz forma irada desseca Brahma HUM HUM PHAT
OM A ti, que aterrorizas e exterminas demônios, conquistando aqueles de outras
direções HUM HUM PHAT
OM A ti, que conquistas todos os que nos tornam obtusos, rígidos e confusos
HUM HUM PHAT
OM Curvo-me a Vajravarahi, a Grande Mãe, a consorte Dakini que satisfaz todos
os desejos HUM HUM PHAT

Fazer a oferenda tsog ao Mestre-Vajra

Detentor do Vajra, por favor, ouve-me:
Essa minha oferenda tsog especial,
Ofereço a ti, com uma mente de fé;
Por favor, compartilha conforme te aprouver.

EH MA, grande paz.
Essa vasta e ardente oferenda tsog queima as delusões
E, desse modo, traz grande êxtase.
AH HO Tudo é grande êxtase
.
AH HO MAHA SUKHA HO

A esse respeito, todos os fenômenos são percebidos como puros, Sobre isso, a assembleia não deve ter dúvidas.

Já que brâmanes, párias, porcos e cães

São de uma única natureza, por favor, queira desfrutar.

O Dharma dos Sugatas é inestimável,

Livre das máculas do apego e assim por diante,

A renúncia ao apreendedor e ao apreendido;

Respeitosamente, prostro-me à vacuidade de todos os fenômenos.

AH HO MAHA SUKHA HO

Canção da Rainha da Primavera

HUM A todos vós, Tathagatas,

Heróis, Iogunes,

Dakas e Dakinis,

A todos vós eu faço esse pedido:

Ó Heruka, que te deleitas em grande êxtase,

Tu te envolves na União de espontâneo êxtase,

Acompanhando a Senhora inebriada de êxtase

E deleitando-te de acordo com os rituais.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que a assembleia de imaculadas Dakinis

Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas,

Heróis, Iogunes,

Dakas e Dakinis,

A todos vós eu faço esse pedido:

Com uma mente completamente desperta por grande êxtase

E um corpo numa dança de constante meneio,

Ofereço às hostes de Dakinis

O grande êxtase de desfrutar do lótus do mudra.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Que a assembleia de imaculadas Dakinis

Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas,

Heróis, Iogunes,

Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Vós, que dançais de maneira linda e pacífica,
Ó Extasiado Protetor e hostes de Dakinis,
Por favor, vinde à minha frente e concedei-me vossas bênçãos
E concedei-me grande êxtase espontâneo.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas,
Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Vós, que tendes a característica da libertação de grande êxtase, Não dizeis que,
 numa única vida, a libertação pode ser alcançada Por meio de várias práticas
 ascéticas, tendo abandonado o grande êxtase, Mas que o grande êxtase reside
 no centro do supremo lótus.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas,
Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Qual lótus nascido no centro de um pântano,
Este método, embora nascido do apego, é impoluto pelas falhas do apego.
Ó Suprema Dakini, pelo êxtase de teu lótus,
Por favor, traz rapidamente a libertação das amarras do samsara.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

HUM A todos vós, Tathagatas,
Heróis, Iogunes,
Dakas e Dakinis,
A todos vós eu faço esse pedido:
Assim como a essência do mel, na fonte do mel
É bebida por enxames de abelhas de todas as direções,

Por vosso amplo lótus com seis características,
Por favor, satisfazei-nos com o gosto do grande êxtase.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Que a assembleia de imaculadas Dakinis
Olhe com amorosa afeição e cumpra todos os feitos.

Abençoar a oferenda aos espíritos

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA SHUDDHO HAM
Tudo se torna vacuidade.

Do estado de vacuidade, do AH vem uma ampla e vasta cuia de crânio, dentro da qual as cinco carnes, os cinco néctares e as cinco excelsas sabedorias se fundem e, então, surge um vasto oceano de néctar de excelsa sabedoria.
OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

Oferenda aos espíritos

PHAIM
UTSIKTRA BALINGTA BHAKYÄSI SÖHA

HO Esse oceano de oferenda tsog remanescente de incontaminado néctar,
Abençoado por concentração, mantra e mudra,
Ofereço para agradar a assembleia de guardiões sob-jura.
OM AH HUM
Deleitados pelo desfrute desses magníficos objetos de desejo,
EH MA HO
Por favor, executai ações perfeitas para ajudar os praticantes.

Sair com o remanescente da oferenda tsog com o acompanhamento de música.

Que eu e os demais praticantes
Tenhamos boa saúde, vida longa, poder,
Glória, fama, fortuna
E vastos prazeres.
Por favor, concedei-me as aquisições
Das ações pacificadoras, crescentes, controladoras e iradas.

Vós, que estais presos por juras, por favor, protegei-me
E ajudai-me a realizar todas as aquisições.
Erradicaí toda morte prematura, doenças,
Danos causados por espíritos e obstruções.
Eliminai sonhos ruins,
Maus presságios e más ações.

Que haja felicidade no mundo, que os anos por vir sejam bons, Que as colheitas
aumentem e o Dharma floresça.
Que toda bondade e felicidade aconteçam
E todos os desejos sejam cumpridos.

Pela força dessa farta doação,
Que eu me torne um Buda para o benefício dos seres vivos;
E, por minha generosidade, liberte
Todos os que não foram libertados pelos Budas anteriores.

Voltar para oferendas de tormas.

Preces pela Tradição Virtuosa

Que a tradição de Je Tsongkhapa,
O Rei do Dharma, floresça,
Que todos os obstáculos sejam pacificados
E todas as condições favoráveis sejam abundantes.

Pelas duas coleções, minhas e dos outros,
Reunidas ao longo dos três tempos,
Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa
Floresça para sempre.

Prece Migtsema de nove linhas

Tsongkhapa, ornamento-coroa dos eruditos da Terra das Neves, Tu és Buda
Shakyamuni e Vajradhara, a fonte de todas as conquistas, Avalokiteshvara, o
tesouro de inobservável compaixão,
Manjushri, a suprema sabedoria imaculada,
E Vajrapani, o destruidor das hostes de maras.

Ó Venerável Guru Buda, síntese das Três Joias,
Com meu corpo, fala e mente, respeitosamente faço pedidos.
Peço, concede tuas bênçãos para amadurecer e libertar a mim e aos outros, E
confere-nos as aquisições comuns e supremas.

(3x)

Cólophon: Esta sadhana foi traduzida sob a orientação compassiva de Venerável Geshe Kelsang Gyatso. A estrofe para Venerável Geshe Kelsang Gyatso, em *Pedidos aos Gurus-linhagem*, foi composta pelo glorioso Protetor do Dharma, Duldzin Dorje Shugden, e incluída na sadhana a pedido dos fiéis discípulos de Geshe Kelsang. A estrofe para Dorje Shugden, em *Oferecer a torma aos Protetores do Dharma em Geral*, foi composta por Venerável Geshe Kelsang Gyatso e incluída na sadhana a pedido de seus fiéis discípulos.

Libertação da Dor

PRECES E PEDIDOS PARA AS VINTE E UMA TARAS



As vinte e uma Taras

Introdução

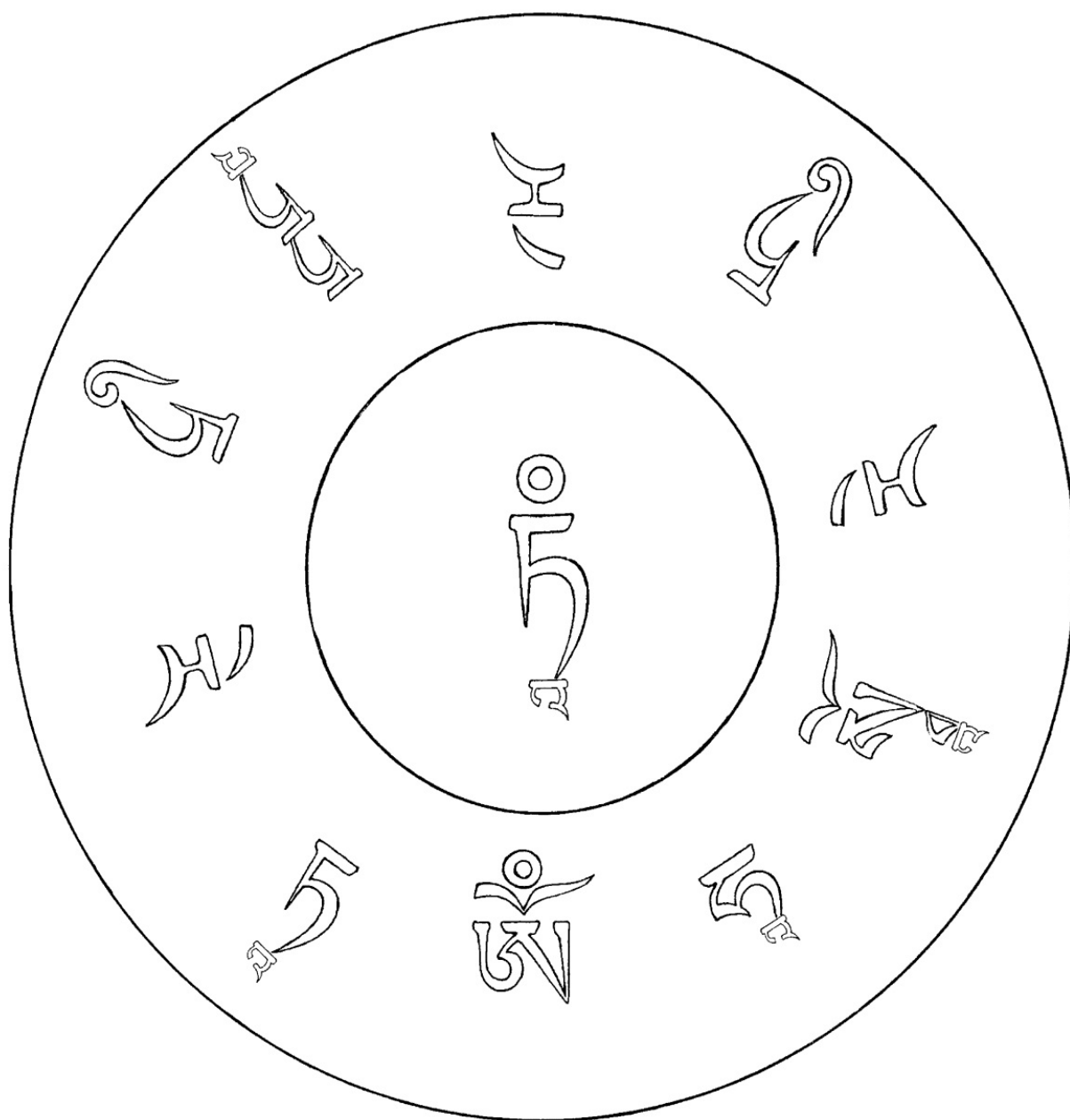
Tara é um Buda feminino, uma manifestação da sabedoria última de todos os Budas. Cada uma das Vinte e Uma Taras é uma manifestação de Tara Verde, a Tara principal. Tara é conhecida, também, como “a Mãe dos Conquistadores”

Tara é a mãe de todos nós, nossa Mãe Sagrada. Quando crianças, procuramos nossa mãe quando precisamos de ajuda. Ela nos protege de perigos imediatos, nos provê em todas as nossas necessidades temporais e nos orienta e encoraja em nossa educação e desenvolvimento pessoal. Do mesmo modo, durante nosso crescimento espiritual, precisamos recorrer à Tara, nossa Mãe Sagrada, em busca de refúgio. Ela nos protege de todos os perigos interiores e exteriores, nos provê com todas as condições necessárias para o nosso treinamento espiritual e nos guia e inspira com suas bênçãos à medida que progredimos ao longo do caminho espiritual.

“Tara” significa “Salvadora”. Ela é assim chamada porque nos salva dos oito medos exteriores (medo de leões, elefantes, fogo, cobras, ladrões, água, escravidão e espíritos maus) e dos oito medos interiores (os medos que surgem do orgulho, ignorância, raiva, inveja, visões errôneas, apego, avareza e dúvidas deludidas). Temporariamente, Tara nos salva dos perigos de renascer nos três reinos inferiores e, por fim, nos salva dos perigos do samsara e da paz solitária.

Se confiarmos na Mãe Tara, com sinceridade e forte fé, ela nos protegerá de todos os obstáculos e satisfará todos os nossos desejos. Por ela ser um Buda de Sabedoria e a manifestação do elemento vento completamente purificado, Tara é capaz de nos ajudar velozmente. Se recitarmos as 21 estrofes de louvor, receberemos benefícios inconcebíveis. Esses louvores são muito poderosos porque eles são o Sutra, as verdadeiras palavras de Buda. É recomendável recitá-los o mais frequente que pudermos.

Geshe Kelsang Gyatso
1979



A letra TAM e o rosário de mantra
OM TARE TUTTARE TURE SÖHA

Buscar refúgio

Eu e todos os seres sencientes, até alcançarmos a iluminação, Nos refugiamos em Buda, Dharma e Sangha. (3x) Gerar bodhichitta

Pelas virtudes que coleteo, praticando o dar e as outras perfeições, Que eu me torne um Buda para o benefício de todos. (3x) Gerar as quatro incomensuráveis

Que todos os seres sencientes tenham felicidade e suas causas, Que se libertem do sofrimento e de suas causas, Que nunca sejam separados da felicidade que é sem sofrimento, Que permaneçam em equanimidade, sem se sentirem próximos de uns por apego e distantes de outros por ódio.

Convidar Arya Tara

Da suprema morada de Potala,
Nascida da letra verde TAM, Tu que libertas os migrantes com a luz da letra TAM,
Ó Tara, por favor, vem a nós juntamente com teu séquito.

Prostração

Deuses e semideuses curvam suas coroas
A teus pés de lótus;
Ó Libertadora de todo infortúnio,
A ti, Mãe Tara, eu me prostro.

Homenagem às Vinte e Uma Taras

OM Homenagem à Venerável Arya Tara

Louvando Tara por sua história de vida

Homenagem à Tara, a Veloz, a Heroína,
Cujos olhos são como um lampejo de relâmpago,
Que surgiu do desabrochar de um lótus,

Nascida das lágrimas do Protetor dos Três Mundos.

Louvando Tara pelo brilho e radiância de sua face Homenagem a ti com uma face qual cem luas cheias no outono Reunidas numa única;

A resplandecer com brilhante luz,
Igual a mil constelações.

Louvando Tara por sua cor, pelo que segura nas mãos e por suas causas Homenagem a ti que és ouro azulado,

Com tua mão perfeitamente adornada com uma flor de lótus; Que surgiste por praticar o dar e disciplina moral, Paciência, esforço, concentração e sabedoria.

Louvando Tara por ela ser reverenciada pelos Conquistadores e Bodhisattvas Homenagem a ti que coroas a ushnisha dos Tathagatas, Cujas ações vitoriosas são ilimitadas;

Que és muito reverenciada pelos Filhos dos Conquistadores, E que alcançaste todas as perfeições.

Louvando Tara por subjugar condições desfavoráveis Homenagem a ti que com as letras TUTTARA e HUM

Preenches os reinos do desejo, direção e espaço.
Com as sete classes de espíritos maus sob teus pés, És capaz de conduzir todos os seres ao êxtase.

Louvando Tara por ser adorada pelos grandes deuses mundanos Homenagem a ti que és adorada por Indra, Agni, Brahma, Vayu e outros poderosos deuses;

E diante de quem a hoste de espíritos maus,
Zumbis, comedores-de-cheiro e causadores-de-mal, respeitosamente, oferecem louvor.

Louvando Tara por destruir os oponentes

Homenagem a ti que, dizendo TRÄ e PHAT, Destróis completamente as obstruções causadas por inimigos.

Subjuga-os com tua perna direita dobrada e a esquerda estendida, E resplandeces com um fogo impetuoso e furioso.

Louvando Tara por purificar os demônios e as duas obstruções Homenagem a

TURE, a extremamente temível, Que destrói completamente o chefe dos demônios.

Com expressão irada em tua face de lótus
Subjugas todos os inimigos sem exceção.

*Louvando Tara pelos objetos que segura nas mãos direita e esquerda
Homenagem a ti cujos dedos adornam perfeitamente teu coração Com o
mudra que simboliza as Três Joias Preciosas.*

Adornada com uma roda de todas as direções,
Cuja luz radiante brilha mais do que tudo.

*Louvando Tara por seu ornamento-coroa e pelo som de sua risada Homenagem
a ti cujo alegre e brilhante ornamento-coroa Irradia uma grinalda de luz;*

Que, com tua risada jubilosa de TUTTARE, Dominas os demônios e deuses
mundanos.

*Louvando Tara por sua realização de ações divinas por meio dos dez guardiões
direcionais Homenagem a ti que és capaz de convocar*

Todos os guardiões direcionais e seus séquitos.
Franzindo o cenho e estremecendo, com a letra HUM, Salvas todos de seus
infortúnios.

Louvando Tara por seu ornamento-coroa

Homenagem a ti com uma lua crescente a adornar tua coroa E todos os teus
ornamentos a luzir com esplendor; Com Amitabha no topo de tua cabeça,
Eternamente irradiando luz.

Louvando Tara por sua postura irada

Homenagem a ti que moras entre grinaldas de chamas Como o fogo do final do
éon.

Com tua perna direita esticada e a esquerda dobrada, Destróis as hostes de
obstruções dos que se deleitam na Roda do Dharma.

Louvando Tara pela luz que se irradia da letra HUM

Homenagem a ti que bates o chão com a palma de tua mão E o golpeias com teu
pé.

Com um olhar irado e a letra HUM, Dominas os sete níveis.

*Louvando Tara por seu aspecto Dharmakaya Homenagem a ti que és feliz,
virtuosa e pacífica, Dentro da esfera da paz do nirvana.*

Plenamente dotada com SÖHA e OM, Destróis completamente as pesadas ações malignas.

*Louvando Tara por suas ações divinas de recitar mantras pacíficos e irados
Homenagem a ti que subjugas completamente as obstruções Daqueles que se
deleitam na Roda do Dharma;*

Salvando-os com a sequência do mantra de dez letras E a letra-conhecimento HUM.

*Louvando Tara por suas ações divinas de abalar, de modo irado, os três mundos
Homenagem a TURE que ao bater de teus pés, Nascida da semente no aspecto
de HUM, Fazes com que Monte Meru, Mandhara e Vindhya*

E os três mundos estremeçam.

*Louvando Tara por suas ações divinas de dissipar venenos internos e externos
Homenagem a ti que seguras em tua mão*

Uma lua, o lago dos deuses;

Dizendo TARA duas vezes e a letra PHAT, Dissipas completamente todos os venenos.

*Louvando Tara por suas ações divinas de dissipar conflitos e sonhos maus
Homenagem a ti que és reverenciada pelos reis das hostes de deuses E pelos
deuses e kinnaras.*

Por meio de tua alegre e brilhante armadura que tudo permeia, Todos os conflitos e sonhos maus são dissipados.

*Louvando Tara por suas ações divinas de dissipar doenças Homenagem a ti
cujos dois olhos, como o sol ou a lua cheia, Irradiam uma luz clara e pura.*

Dizendo HARA duas vezes e TUTTARA, Dissipas as doenças mais violentas e contagiosas.

*Louvando Tara por suas ações divinas de subjugar espíritos maus e zumbis
Homenagem a ti que tens o perfeito poder de pacificar Por meio de tua*

bênção das três vacuidades;

Subjugadora das hostes de espíritos maus, zumbis e causadores-de-mal, Ó TURE,
a mais excelente e suprema!

Aqui se encerra o louvor do mantra raiz
E as 21 homenagens.

Benefícios da recitação deste Sutra

Os sábios que recitarem essas estrofes com forte fé E perfeita devoção pelas
Deusas,

Ao anoitecer e ao raiar da aurora,
Serão recompensados com total destemor ao se lembrarem delas.

Por meio da completa purificação de toda negatividade, Destruirão todos os
caminhos para os reinos inferiores.

A eles será rapidamente concedida iniciação
Pelos setenta milhões de Conquistadores.

Aqui eles vão alcançar grandeza
E avançar até o estado último da Budeidade.
Seus violentos e grandes venenos,
Ambos, os estáveis e os móveis,

E inclusive os venenos que tenham comido ou bebido, Serão completamente
eliminados ao se lembrarem delas.

Serão capazes de impedir todo o sofrimento
Que surge de espíritos, doenças ou venenos;

E serão capazes de ajudar os outros do mesmo modo.

Se recitarem esses versos sete vezes, seis vezes ao dia, Os que anseiam por um
filho terão um filho,

E os que anseiam por fortuna terão fortuna.

Todos os seus desejos serão realizados.

Não mais obstáculos surgirão para eles,

E aqueles que já ocorreram

Serão completamente destruídos.

Prece dos sete membros

À Venerável Arya Tara
E a todos os Budas e Bodhisattvas,
Que residem nas dez direções e nos três tempos, Eu me prostro com sincera fé.

Ofereço-vos flores, incenso, luzes,
Perfumes, comidas, músicas e outras oferendas, Tanto as efetivas como as
mentalmente imaginadas; Por favor, aceitai essas oferendas, ó Assembleia de
Aryas.

Confesso todas as ações negativas,
As cinco ações hediondas e as dez não virtudes, Que tenho cometido desde
tempos sem início
Por minha mente estar dominada pelas delusões.

Regozijo-me com o mérito de todas as virtudes Coletado ao longo dos três
tempos
Pelos Bodhisattvas, Conquistadores Solitários, Ouvintes, seres comuns e outros.

Por favor, girai a Roda do Dharma
Dos veículos grande, pequeno e comum,
De acordo com os diferentes desejos
E capacidades dos seres vivos.

Enquanto o samsara não houver cessado,
Por favor, não passeis para além da dor;
Mas, com compaixão, cuidai de todos os seres vivos Que estão se afogando no
oceano de sofrimento.

Que todo o mérito que tenho coletado
Torne-se a causa de iluminação;
E que, sem demora, eu me torne
A Gloriosa Guia dos migrantes.

Oferecimento do mandala

OM VAJRA BHUMI AH HUM
Grande e poderoso solo dourado,

OM VAJRA REKHE AH HUM

Na fronteira, a cerca férrea rodeia o círculo exterior.

No centro, Monte Meru, o rei das montanhas,

Em torno do qual há quatro continentes:

A leste, Purvavideha, ao sul, Jambudipa,

A oeste, Aparagodaniya, ao norte, Uttarakuru.

Cada um tem dois subcontinentes:

Deha e Videha, Tsamara e Abatsamara,

Satha e Uttaramantrina, Kurava e Kaurava.

A montanha de joias, a árvore-que-concede-desejos, A vaca-que-concede-desejos e a colheita não semeada.

A preciosa roda, a preciosa joia,

A preciosa rainha, o precioso ministro,

O precioso elefante, o precioso supremo cavalo, O precioso general e o grande vaso tesouro.

A deusa da beleza, a deusa das grinaldas,

A deusa da música, a deusa da dança,

A deusa das flores, a deusa do incenso,

A deusa da luz e a deusa do perfume.

O sol e a lua, o precioso guarda-sol,

O estandarte da vitória em cada direção.

No centro, os tesouros tanto de deuses quanto de homens, Uma coleção de excelências que nada exclui.

Ofereço isto a vós, meu bondoso Guru-raiz e Gurus-linhagem, A todos vós, sagrados e gloriosos Gurus,

E especialmente a vós, assembleia de Aryas Taras, juntamente com vossos séquitos, Por favor, aceitai com compaixão pelos seres migrantes, E tendo aceito, por vossa grande compaixão,

Por favor, concedei vossas bênçãos a todos os seres sencientes que preenchem o espaço.

O chão espargido com perfume e salpicado de flores, A Grande Montanha, quatro continentes, sol e lua, Percebidos como Terra de Buda e assim oferecidos, Que todos os seres desfrutem dessas Terras Puras.

Assim, Ó Sublime objeto de refúgio,

Por favor, protege, rapidamente, todos os seres vivos De perigos como doenças, espíritos e obstáculos, Morte prematura, maus sonhos e maus augúrios.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Pedir a satisfação dos desejos

Ó Venerável, Abençoada e Compassiva Mãe, Que eu e todos os incontáveis seres vivos

Rapidamente purifiquemos as duas obstruções, completemos as duas coleções E alcancemos o estado de perfeita Budeidade.

Que em todas as nossas vidas antes de alcançarmos a Budeidade, Alcancemos a felicidade suprema de humanos e deuses; E, para realizarmos a mente onisciente,

Por favor, pacifica e elimina rapidamente todas as interferências, Espíritos maus, obstruções, epidemias e doenças, Bem como as diversas causas de morte prematura, Maus sonhos, maus augúrios, os oito medos

E todas as outras formas de perigo.

Que todas as coleções mundanas e supramundanas De boa fortuna, felicidade, bondade e excelência aumentem, E que todos os propósitos benéficos, sem exceção, Sejam, sem esforço e espontaneamente, alcançados.

Que eu me empenhe na prática do sagrado Dharma e aumente minhas realizações, Que sempre te realize e contemple tua sublime face; E que minha compreensão sobre a vacuidade e a preciosa bodhichitta Amplie e aumente como a lua crescente.

Que eu nasça do mais lindo e sagrado lótus, No alegre e excelente mandala do Conquistador; E que, ali, eu realize a profecia que recebi Diretamente do Conquistador Amitabha.

Ó Deusa, em quem eu confiei em vidas passadas, Corporificação das ações divinas de todos os Budas dos três tempos, Verde-azulada, com uma face e duas mãos,

Ó Veloz Pacificadora, Mãe que seguras uma upala, que tudo seja auspicioso.

Ó Mãe Tara Conquistadora,

Qualquer que seja teu corpo, séquito, duração de vida e Terra Pura, E qualquer que seja teu nome supremo e excelente, Que eu e todos os outros alcancemos somente esses.

Pela força destas minhas preces e pedidos que te faço, Por favor, pacifica toda doença, pobreza, infortúnio, lutas e disputas, Em todas as direções em que eu

e os outros vivemos, E faz com que o Dharma e a boa fortuna floresçam.

Recitação do mantra

OM TARE TUTTARE TURE SÖHA (21x, 100x, etc.) O significado deste mantra é: com OM estamos chamando Arya Tara, TARE significa libertação permanente do sofrimento do renascimento inferior, TUTTARE significa libertação permanente do renascimento samsárico, TURE significa a grande libertação, ou seja, a plena iluminação, e SÖHA significa “por favor, concede”. Em sua totalidade, o significado do mantra é: “Ó Arya Tara, por favor, concede-nos libertação permanente do sofrimento do renascimento inferior, libertação permanente do sofrimento do renascimento samsárico e a grande libertação, a plena iluminação”.

Dedicatória

Por essa virtude, que eu rapidamente
Torne-me Arya Tara.
E, então, conduza todo ser vivo,
Sem exceção, a esse solo.

Pelas virtudes que tenho coletado
Ao venerar a Mãe Abençoada,
Que todos os seres vivos, sem exceção,
Nasçam na Terra Pura de Êxtase.

Verso auspicioso

Tu, que, por teres abandonado todas as falhas físicas, tens os sinais e indicações,
Que, por teres abandonado todas as falhas verbais, tens uma voz celestial,
Que, por teres abandonado todas as falhas mentais, realizas todos os objetos
de conhecimento, Ó Senhora de glorioso e abençoado renome, que haja a
auspiciosidade da tua presença.

Preces pela Tradição Virtuosa

Que a tradição de Je Tsongkhapa,
O Rei do Dharma, floresça,
Que todos os obstáculos sejam pacificados
E todas as condições favoráveis sejam abundantes.

Pelas duas coleções, minhas e dos outros, Reunidas ao longo dos três tempos,
Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa
Floresça para sempre.

Prece *Migtsema* de nove linhas

Tsongkhapa, ornamento-coroa dos eruditos da Terra das Neves, Tu és Buda
Shakyamuni e Vajradhara, a fonte de todas as conquistas, Avalokiteshvara, o
tesouro de inobservável compaixão, Manjushri, a suprema sabedoria
imaculada,

E Vajrapani, o destruidor das hostes de maras.

Ó Venerável Guru Buda, síntese das Três Joias, Com meu corpo, fala e mente,
respeitosamente faço pedidos.

Peço, concede tuas bênçãos para amadurecer e libertar a mim e aos outros, E
confere-nos as aquisições comuns e supremas. (3x) **Cólophon:** Esta sadhana
foi compilada a partir de fontes tradicionais pelo Venerável Geshe Kelsang
Gyatso e traduzida sob sua compassiva orientação.

Sadhana de Avalokiteshvara

PRECES E PEDIDOS AO BUDA DA COMPAIXÃO

Introdução

Avalokiteshvara, ou “Chenrezig” em tibetano, é um ser iluminado que é uma manifestação da compaixão de todos os Budas. Ele é conhecido como “o Buda da Compaixão”. Ele aparece, habitualmente, com um corpo branco e quatro braços. As duas primeiras mãos estão juntas, na altura do coração, simbolizando seu respeito pelo seu Guia Espiritual, Buda Amitabha, que está em sua coroa. Mesmo sendo um ser iluminado, Buda Avalokiteshvara permanece demonstrando respeito pelo seu Guia Espiritual. Suas duas primeiras mãos seguram uma joia, que simboliza sua própria iluminação. Esse mudra está indicando: “Eu alcancei a grande iluminação, que é semelhante a uma joia, por meio de ter recebido bênçãos de meu Guia Espiritual Amitabha”.

Sua segunda mão esquerda segura uma flor de lótus branca. O lótus nasce no lodo do fundo de um lago, porém suas flores desabrocham na superfície da água, completamente livres das manchas do lodo. Ao segurar uma flor de lótus, Avalokiteshvara está mostrando que, por ter alcançado a iluminação, ele está livre de todos os obstáculos e tem um corpo, fala e mente completamente puros. Sua segunda mão direita segura um mala de cristal, simbolizando que ele pode livrar do samsara todos os seres vivos e conduzi-los à libertação.

Se confiarmos sinceramente em Avalokiteshvara e recitarmos seu mantra com forte fé, iremos melhorar temporariamente nossas realizações das etapas do caminho, especialmente nossa realização de grande compaixão e, por fim, alcançaremos a suprema Budeidade na Terra Pura de Avalokiteshvara, a Terra Pura de Êxtase.

Esta sadhana é muito abençoada. A parte principal da sadhana foi escrita por um grande iogue tibetano chamado Drubchen Tangtong Gyalpo, proveniente do Monastério Ngam Ring, no Tibete Ocidental. A prece dos sete membros, o oferecimento do mandala, o pedido dos cinco grandes propósitos e a estrofe dedicatória final foram adicionadas posteriormente a partir de fontes tradicionais.

Geshe Kelsang Gyatso
1978

Sadhana de Avalokiteshvara

Buscar refúgio

Eu e todos os seres sencientes, até alcançarmos a iluminação, Nos refugiamos em Buda, Dharma e Sangha. (3x) Gerar a bodhichitta

Pelas virtudes que coletei, praticando o dar e as outras perfeições, Que eu me torne um Buda para o benefício de todos. (3x) Visualizar Arya Avalokiteshvara

Eu e todos os seres vivos, tão extensos como o espaço, Temos na nossa coroa um lótus branco e um assento de lua.

Sobre estes, do HRIH, surge Arya Avalokiteshvara.

Ele tem um corpo translúcido e branco que irradia luzes de cinco cores.

Tem uma expressão sorridente e nos fita com olhos de compaixão.

Possui quatro mãos, as duas primeiras juntas na altura do seu coração, As outras duas seguram um rosário de cristal e uma flor de lótus branco.

Está adornado com sedas e ornamentos de joias E veste na parte de cima uma pele de antílope.

Sua coroa está adornada com Amitabha.

Senta-se com as pernas cruzadas em postura-vajra, E atrás dele ergue-se uma lua imaculada.

Ele é a síntese de todos os objetos de refúgio.

Prece dos sete membros

Com meu corpo, fala e mente, humildemente me prostro E faço oferendas, efetivas e imaginadas.

Confesso meus erros em todos os tempos

E regozijo-me nas virtudes de todos.

Peço, permanece até o cessar do samsara

E gira a Roda do Dharma para nós.

Dedico todas as virtudes à grande iluminação.

Oferenda do mandala

O chão espargido com perfume e salpicado de flores, A Grande Montanha, quatro continentes, sol e lua, Percebidos como Terra de Buda e assim oferecidos.

Que todos os seres desfrutem dessas Terras Puras.

Contemplando que todos esses pobres migrantes são minhas mães, Que, por bondade, cuidaram de mim muitas e muitas vezes, Peço tuas bênçãos para gerar espontânea compaixão Como a de uma amorosa mãe por seu mais querido filho.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Louvor a Arya Avalokiteshvara

Tu, cujo corpo branco é imaculado, livre de falhas, Cuja coroa é adornada com um Buda plenamente iluminado, Que fitas os migrantes com olhos de compaixão, A ti, Arya Avalokiteshvara, eu me prostro.

Pedir os cinco grandes propósitos

Ó Arya Avalokiteshvara, Tesouro de Compaixão, E todo o teu séquito, por favor, ouve-me.

Por favor, liberta-me rapidamente e a todas as minhas mães e pais, As seis classes de seres vivos, do oceano do samsara.

Por favor, gera rapidamente em nosso continuum mental O Dharma vasto e profundo da insuperável bodhichitta.

Com teu compassivo néctar, por favor, purifica velozmente O carma e a delusão que temos acumulado desde tempos sem início.

E com tuas mãos compassivas, por favor, conduze-me velozmente E a todos os seres vivos à Terra Pura de Êxtase.

Ó Amitabha e Avalokiteshvara,
Ao longo de todas as nossas vidas, por favor, sede nosso Guia Espiritual, E

revelando perfeitamente o caminho inequívoco, Por favor, conduzi-nos
velozmente ao estado da Budeidade.

Recitação do mantra

Como resultado desses pedidos estritamente focados, Raios de luz irradiam-se
do corpo de Arya Avalokiteshvara E purificam todas as aparências cármicas
impuras e percepções equivocadas.

O ambiente transforma-se na Terra Pura de Êxtase, E o corpo, fala e mente de
todos os habitantes Transformam-se no corpo, fala e mente de
Avalokiteshvara.

Tudo o que conhecemos pela visão, audição e pensamento torna-se inseparável
da vacuidade.

OM MANI PÄME HUM

*O significado desse mantra é: com OM estamos chamando Avalokiteshvara,
MANI significa a preciosa joia da iluminação, PÄME significa libertação e HUM
significa “por favor, concede”. Juntas, essas palavras significam: “Ó
Avalokiteshvara, por favor, concede a preciosa joia da iluminação para
libertar todos os seres vivos”. Por meio da recitação desse mantra, treinamos
na mente compassiva da bodhichitta.*

Os três reconhecimentos

Todas as formas físicas, minha e dos outros, são [manifestações do] corpo de
Arya Avalokiteshvara, Todos os sons são [manifestações do] mantra de seis
letras E toda a atividade mental surge da grande excelsa sabedoria.

Dedicatória

Por essa virtude, que eu me torne rapidamente Arya Avalokiteshvara
E, então, conduza cada ser vivo,
Sem exceção, a esse solo.

Que a preciosa, suprema bodhichitta,
Cresça onde ainda não tenha crescido;

Onde tenha crescido, que ela não decresça,
Mas floresça para sempre.

Preces pela Tradição Virtuosa

Que a tradição de Je Tsongkhapa,
O Rei do Dharma, floresça,
Que todos os obstáculos sejam pacificados
E todas as condições favoráveis sejam abundantes.

Pelas duas coleções, minhas e dos outros, Reunidas ao longo dos três tempos,
Que a doutrina do Conquistador Losang Dragpa Floresça para sempre.

Prece Migtsema de nove linhas Tsongkhapa, ornamento-coroa dos eruditos da Terra das Neves, Tu és Buda Shakyamuni e Vajradhara, a fonte de todas as conquistas, Avalokiteshvara, o tesouro de inobservável compaixão, Manjushri, a suprema sabedoria imaculada,

E Vajrapani, o destruidor das hostes de maras.
Ó Venerável Guru Buda, síntese das Três Joias, Com meu corpo, fala e mente,
respeitosamente faço pedidos.

Peço, concede tuas bênçãos para amadurecer e libertar a mim e aos outros, E
confere-nos as aquisições comuns e supremas. (3x) **Cólophon:** Esta sadhana
foi traduzida sob a orientação compassiva de Venerável Geshe Kelsang
Gyatso, 1978.

Glossário

Absorção da cessação Uma sabedoria incontaminada, concentrada de modo estritamente focado na vacuidade, na dependência da efetiva absorção do topo do samsara. Consultar *Oceano de Néctar*.

Agregado Em geral, todas as coisas funcionais são agregados porque são uma agregação de suas partes. Em particular, uma pessoa do reino do desejo ou do reino da forma tem cinco agregados: os agregados forma, sensação, discriminação, fatores de composição e consciência. Um ser do reino da sem-forma carece do agregado forma, mas possui os outros quatro agregados. O agregado forma de uma pessoa é o seu corpo. Os quatro agregados restantes são aspectos de sua mente. Ver também agregados contaminados. Consultar *Coração de Sabedoria*.

Agregado contaminado Qualquer um dos agregados forma, sensação, discriminação, fatores de composição e consciência de um ser samsárico. Ver também agregado. Consultar *Coração de Sabedoria*.

Agregado forma Inclui todos os objetos das cinco percepções sensoriais – todas as cores e formatos (formas visuais), sons, odores, sabores e objetos táteis. O agregado forma de uma pessoa é o seu corpo.

Akshobya A manifestação do agregado consciência de todos os Budas. Ele tem um corpo azul.

Amitabha A manifestação do agregado discriminação de todos os Budas. Ele tem um corpo vermelho. Consultar *Oito Passos para a Felicidade*.

Amoghasiddhi A manifestação do agregado fatores de composição de todos os Budas. Ele tem um corpo verde.

Apego Fator mental deludido que observa seu objeto contaminado, considera-o como causa de felicidade e deseja-o. Consultar *Entender a Mente e Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Aquisição subsequente Período entre as sessões de meditação; também conhecida como “intervalo entre meditações”. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Arya Tara/Tara Um Buda feminino que é a manifestação da sabedoria última de todos os Budas. “Arya” significa “Superior” e “Tara” significa “Libertadora”. Como Tara é um Buda de Sabedoria e a manifestação do elemento vento

completamente purificado, ela é capaz de nos ajudar muito rapidamente.

Aryadeva Erudito budista indiano e mestre de meditação do século III, discípulo de Nagarjuna.

Atenção Fator mental cuja função é focar a mente num atributo particular de um objeto. Consultar *Entender a Mente*.

Bardo Ver estado intermediário.

Base de imputação Todos os fenômenos são imputados sobre suas partes. Qualquer uma das partes individuais ou a coleção completa das partes de qualquer fenômeno é a sua base de imputação. Um fenômeno é imputado pela mente na dependência da base de imputação do fenômeno que aparece à mente. Consultar *Coração de Sabedoria* e *Oceano de Néctar*.

Bênção Transformação da nossa mente de um estado negativo para um estado positivo, de um estado infeliz para um estado feliz, de um estado de fraqueza para um estado de vigor, pela inspiração de seres sagrados, como nosso Guia Espiritual, Budas e Bodhisattvas.

Bodh Gaya Local onde Buda Shakyamuni mostrou como conquistar a iluminação. É próximo à atual cidade de Gaya, no estado de Bihar, no norte da Índia.

Bodhichitta-pastor O desejo de conduzir todos os seres vivos à Budeidade, do mesmo modo que um pastor conduz suas ovelhas em segurança. Assim como os pastores satisfazem, primeiro, todas as necessidades de seu rebanho para somente depois satisfazer suas próprias necessidades, alguns Bodhisattvas desejam conduzir primeiro todos os seres vivos à Budeidade, para só então eles próprios conquistarem a iluminação. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Brahma Deus mundano que habita o primeiro reino da forma. Consultar *Oceano de Néctar*.

Buda Conquistador Os Budas são chamados “Conquistadores” porque venceram todas as obstruções, ou maras, à aquisição da libertação e da iluminação. Ver também mara.

Campo de Mérito Geralmente, refere-se às Três Joias. Assim como sementes exteriores crescem num campo, as sementes virtuosas interiores produzidas pelas ações virtuosas crescem na dependência da Joia Buda, da Joia Dharma e da Joia Sangha. Também conhecido como “Campo para Acumular Mérito”.

Clara-luz-exemplo Uma mente de clara-luz que realiza a vacuidade por meio de uma imagem genérica. Consultar *Clara-Luz de Êxtase* e *Solos e Caminhos Tântricos*.

Clara-luz-significativa Mente de clara-luz que realiza a vacuidade diretamente, sem uma imagem genérica. Sinônimo de Terra Dakini interior e de *Mahamudra Tantra* . Consultar *Clara-Luz de Êxtase*.

Coisa funcional Fenômeno que é produzido e que se desintegra momento a momento. Sinônimo de fenômeno impermanente, coisa e produto.

Compromissos Promessas e juramentos tomados quando nos empenhamos em certas práticas espirituais.

Concentração Fator mental que faz sua mente primária permanecer estritamente focada em seu objeto. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna* , *Contemplações Significativas* e *Entender a Mente*.

Conhecedor inferente Um conhecedor completamente confiável cujo objeto é realizado na dependência direta de uma razão conclusiva. Consultar *Entender a Mente*.

Consciência As seis consciências, ou mentes primárias, são a consciência visual, consciência auditiva, consciência olfativa, consciência gustativa, consciência tátil e consciência mental. Consultar *Entender a Mente*.

Conscienciosidade Fator mental que, na dependência do esforço, aprecia o que é virtuoso e protege a mente de delusão e não-virtude. Consultar *Contemplações Significativas* e *Entender a Mente*.

Contato Fator mental cuja função é perceber seu objeto como agradável, desagradável ou neutro. Consultar *Entender a Mente*.

Contínua-lembrança Fator mental cuja função é não esquecer o objeto compreendido pela mente primária. Consultar *Clara-Luz de Êxtase* , *Contemplações Significativas* e *Entender a Mente*.

Continuum mental O continuum da mente de uma pessoa. Ele não tem começo nem fim.

Damaru Pequeno tambor de mão utilizado em rituais tântricos. Tocar o damaru simboliza a reunião das Dakinis exteriores em nosso corpo e a manifestação da Dakini interior (a mente de clara-luz) em nossa mente pelo arder do fogo interior. O damaru é também utilizado como uma oferenda de música aos Budas.

Dakinis Budas tântricos femininos e mulheres que alcançaram a realização da clara-luz-significativa. Dakas são os equivalentes masculinos. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Deidade “Yidam” em tibetano. Um ser iluminado tântrico.

Delusão Fator mental que surge de atenção imprópria e cuja função é tornar a

mente perturbada e descontrolada. Existem três delusões principais: ignorância, apego desejoso e raiva. Delas surgem todas as demais delusões, como inveja, orgulho e dúvida deludida. Ver também delusões inatas e delusões intelectualmente formadas. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna* e *Entender a Mente*.

Delusões intelectualmente formadas Delusões que surgem como resultado de confiarmos em raciocínios incorretos ou em princípios ou doutrinas equivocadas. Consultar *Entender a Mente*.

Deuses Seres do reino dos deuses, o mais elevado dos seis reinos do samsara. Existem muitos tipos diferentes de deuses. Alguns são deuses do reino do desejo, enquanto outros são deuses do reino da forma ou do reino da sem-forma. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Discriminação Fator mental cuja função é apreender os sinais particulares de um objeto. Consultar *Entender a Mente*.

Dorje Shugden Protetor do Dharma que é uma emanção do Buda da Sabedoria Manjushri. Sua principal função é impedir obstáculos interiores e exteriores – que impedem os praticantes de obterem realizações espirituais – e reunir as condições necessárias para seu desenvolvimento espiritual. Ver *Joia-Coração*.

Dromtonpa (1004–1064) Principal discípulo de Atisha. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Elementos, quatro Terra, água, fogo e vento. Esses elementos não são os mesmos que a terra de um campo, a água de um rio e assim por diante. Em verdade, os elementos terra, água, fogo e vento referem-se, em termos amplos, às propriedades de solidez, fluidez, calor e movimento respectivamente.

Estado intermediário “Bardo” em tibetano. O estado entre a morte e o renascimento. O estado intermediário começa no momento em que a consciência deixa o corpo e cessa no momento em que a consciência entra no corpo da próxima vida. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna* e *Clara-Luz de Êxtase*.

Estupa Representação simbólica da mente de Buda.

Fantasmas famintos Seres do reino dos fantasmas famintos, o segundo reino mais inferior dos seis reinos do samsara (o inferno é o mais inferior). Esses seres também são chamados “espíritos famintos”. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Fator mental Conhecedor que apreende, principalmente, um atributo particular de um objeto. Existem 51 fatores mentais específicos. Cada momento da mente

contém uma mente primária e vários fatores mentais. Consultar *Entender a Mente*.

Fatores de composição O agregado fatores de composição compreende todos os fatores mentais e fenômenos compostos não associados, exceto os fatores mentais sensação e a discriminação. Consultar *Coração de Sabedoria* e *Entender a Mente*.

Fé Mente naturalmente virtuosa que funciona principalmente para se opor à percepção de falhas em seu objeto observado. Existem três tipos de fé: fé de acreditar, fé de admirar e fé de almejar. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*, *Entender a Mente* e *Transforme sua Vida*.

Fenômeno negativo Objeto que é compreendido pela mente ao eliminar explicitamente um objeto negado. Existem dois tipos de fenômeno negativo: negativo afirmativo e negativo não afirmativo. Um fenômeno negativo afirmativo é um fenômeno negativo compreendido por uma mente que elimina seu objeto negado enquanto percebe outros fenômenos. Um fenômeno negativo não afirmativo é um fenômeno negativo compreendido por uma mente que meramente elimina seu objeto negado sem perceber outro fenômeno. Consultar *Oceano de Néctar*.

Fenômeno negativo afirmativo Ver fenômeno negativo.

Fenômeno negativo não afirmativo Ver fenômeno negativo.

Fogo interior “Tummo” em tibetano. Fogo interior localizado no centro da roda-canal do umbigo. Consultar *Clara-Luz de Êxtase*.

Gelug Tradição fundada por Je Tsongkhapa. O nome “Gelug” significa “Tradição Virtuosa”. Um Gelugpa é um praticante que segue essa tradição. Os Gelugpas são chamados, às vezes, de “novos Kadampas”. Consultar *Joia-Coração*.

Geshe Título concedido pelos monastérios Kadampa para eruditos budistas realizados. Geshe é uma abreviação de ‘ge wai she nyem’ que, em tibetano, significa literalmente “amigo virtuoso”.

Geshe Chekhawa (1102–1176) Um grande Bodhisattva Kadampa que compôs o texto *Treinar a Mente em Sete Pontos*, um comentário às Oito Estrofes do Treino da Mente, do Bodhisattva Langri Tangpa. Ele difundiu o estudo e a prática do treino da mente por todo o Tibete. Consultar *Compaixão Universal*.

Ghantapa Um grande Mahasiddha indiano e Guru-linhagem das práticas do Tantra Ioga Supremo de Heruka e Vajrayogini. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Gungtang Konchog Tenpai Dronme (1762–1823), erudito e meditador Gelug,

famoso por seus poemas espirituais e escritos filosóficos.

Guru Palavra sânscrita para “Guia Espiritual”.

Heróis e Heroínas Um Herói é uma Deidade tântrica masculina que é a corporificação do método. Uma Heroína é uma Deidade tântrica feminina que é a corporificação da sabedoria. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Hevajra Principal Deidade do Tantra-Mãe. Consultar *Grande Tesouro de Mérito*.

Hinayana Termo sânscrito para “Pequeno Veículo”. A meta hinayana é meramente a conquista da libertação do sofrimento para si próprio pelo completo abandono das delusões. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Imagem genérica O objeto aparecedor para uma mente conceitual. Uma imagem genérica, ou imagem mental, de um objeto é como o reflexo desse objeto. Mentes conceituais conhecem seu objeto por meio da aparência de uma imagem genérica do objeto e não porque veem o objeto diretamente. Consultar *Coração de Sabedoria e Entender a Mente*.

Imagem mental Ver imagem genérica.

Imputação, mera De acordo com a mais elevada escola filosófica budista, a escola Madhyamika-Prasangika, todos os fenômenos são meramente imputados por concepção na dependência de suas bases de imputação. Por essa razão, eles são meras imputações e não existem do seu próprio lado de modo algum. Consultar *Coração de Sabedoria e Oceano de Néctar*.

Indra Um deus mundano. Consultar *Coração de Sabedoria*.

Intenção Fator mental cuja função é mover sua mente primária para o objeto. Esse fator mental faz com que a mente se envolva com objetos virtuosos, não virtuosos e neutros. Todas as ações corporais e verbais são iniciadas pelo fator mental intenção. Consultar *Entender a Mente*.

Ioga Termo utilizado para várias práticas espirituais que requerem a manutenção de uma visão especial, como as práticas de Guru-Ioga e os iogas de dormir, acordar e experienciar néctar. “Ioga” refere-se também a “união”, como a união do tranquilo-permanecer com a visão superior. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Iogue/Ioguine Termos sânscritos normalmente utilizados para se referir a um meditador masculino ou feminino que alcançou a união do tranquilo-permanecer com a visão superior.

Je Phabongkhapa (1878–1941) Grande lama tibetano que foi uma emanção de Heruka. Phabongkha Rinpoche foi o detentor de muitas linhagens de Sutra e do Mantra Secreto. Ele foi o Guru-raiz de Kyabje Trijang Dorjechang (Kyabje Trijang Rinpoche).

Je Tsongkhapa (1357–1419) Uma emanção do Buda da Sabedoria Manjushri, profetizada por Buda. Sua aparição no século XIV como um monge, no Tibete, foi profetizada por Buda e foi o detentor da linhagem da visão pura e de feitos puros. Ele difundiu um Budadharma muito puro por todo o Tibete, mostrando como combinar as práticas de Sutra e de Tantra e de como praticar o puro Dharma durante tempos degenerados. Sua tradição ficou conhecida posteriormente como “Gelug” ou “Tradição Ganden”. Consultar *Joia-Coração e Grande Tesouro de Mérito*.

Kapala Vasilha de crânio utilizada ou visualizada em meditações tântricas, simbolizando a indivisibilidade da união de grande êxtase e vacuidade.

Kyabje Trijang Rinpoche (1901–1981) Um lama tibetano especial do século XX e que foi uma emanção de Buda Shakyamuni, Heruka, Atisha, Amitabha e Je Tsongkhapa. Também conhecido como “Trijang Dorjechang” e “Losang Yeshe”.

Linhagem Continuum (line, em inglês) de instruções transmitido de Guia Espiritual para discípulo, em que cada Guia Espiritual da linhagem obteve uma experiência pessoal da instrução antes de passá-la para os outros.

Losang Dragpa “Sumati Kirti” em sânscrito. É o nome de ordenação de Je Tsongkhapa. Consultar *Grande Tesouro de Mérito*.

Mahamudra Termo sânscrito que significa literalmente “grande selo”. De acordo com o Sutra, refere-se à visão profunda da vacuidade. Como a vacuidade é a natureza de todos os fenômenos, ela é chamada de “selo”, e como uma realização direta da vacuidade capacita-nos a conquistar o grande propósito – a libertação completa dos sofrimentos do samsara – ele também é chamada de “grande”. De acordo com o Tantra, ou Vajrayana, o Mahamudra é a união de grande êxtase espontâneo e vacuidade. Consultar *Clara-Luz de Êxtase*, *Grande Tesouro de Mérito* e *Mahamudra Tantra*.

Mahayana Termo sânscrito para “Grande Veículo”, o caminho espiritual à grande iluminação. A meta mahayana é conquistar a Budeidade para o benefício de todos os seres vivos, pelo abandono completo das delusões e de suas marcas. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna* e *Contemplações Significativas*.

Maitreya A corporificação da bondade amorosa de todos os Budas. No tempo de Buda Shakyamuni, ele manifestou-se como um discípulo Bodhisattva a fim de mostrar, aos discípulos de Buda, como ser um perfeito discípulo mahayana. No futuro, ele irá se manifestar como o quinto Buda fundador.

Mala Conjunto de contas de oração, normalmente com 108 contas, utilizado para contar recitações de preces ou mantras. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Mara Termo sânscrito para “demônio”. Refere-se a qualquer coisa que obstrua a conquista da libertação ou da iluminação. Existem quatro tipos principais de mara: o mara das delusões, o mara dos agregados contaminados, o mara da morte descontrolada e os maras Devaputra. Dentre os quatro tipos de mara, somente os maras Devaputra são seres sencientes. O principal mara Devaputra é Ishvara irado, o mais elevado deus do reino dos deuses do desejo e que habita a Terra Controladora de Emanações. Um Buda é chamado de “Conquistador” porque ele, ou ela, conquistou os quatro tipos de mara. Consultar *Coração de Sabedoria*.

Marca(s) Existem dois tipos de marca: marcas das ações e marcas das delusões. Cada ação que fazemos deixa uma marca na consciência mental; essas marcas são potencialidades cármicas para experienciar certos efeitos no futuro. As marcas deixadas pelas delusões permanecem mesmo depois das próprias delusões terem sido removidas, do mesmo modo que o cheiro de alho permanece num recipiente depois do alho ter sido removido. As marcas das delusões são obstruções à onisciência e são completamente abandonadas somente pelos Budas.

Marpa (1012–1096) Marpa Lotsawa (ou Marpa, o tradutor) foi um grande iogue tântrico leigo e Guia Espiritual de Milarepa. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Meditação Mente que se concentra num objeto virtuoso e ação mental que é a principal causa de paz mental. Existem dois tipos de meditação – meditação analítica e meditação posicionada. Quando usamos nossa imaginação, contínua-lembrança e capacidade de raciocínio para encontrar nosso objeto de meditação, isso é meditação analítica. Quando encontramos nosso objeto e o retemos de modo focado, isso é meditação posicionada. Existem diferentes tipos de objeto. Alguns, como a impermanência ou a vacuidade, são objetos apreendidos pela mente. Outros, como amor, compaixão e renúncia, são estados mentais efetivos. Empenhamo-nos em meditação analítica até que o objeto específico que buscamos apareça de modo claro para a nossa mente ou até que surja o estado mental específico que desejamos gerar. Esse objeto ou estado mental é o nosso objeto de meditação posicionada. Consultar *Novo Manual de Meditação*.

Meditações, intervalo entre Ver aquisição subsequente.

Mente primária Conhecedor que apreende, principalmente, a mera entidade de um objeto. Sinônimo de consciência. Existem seis mentes primárias: consciência visual, consciência auditiva, consciência olfativa, consciência gustativa, consciência tátil e consciência mental. Cada momento da mente contém uma

mente primária e vários fatores mentais. Uma mente primária e seus fatores mentais acompanhantes são a mesma entidade, mas têm funções diferentes. Consultar *Entender a Mente*.

Mera aparência Todos os fenômenos são meras aparências porque são imputados pela mente na dependência de uma base de imputação adequada que aparece à mente. A palavra “mera” exclui qualquer possibilidade de existência inerente. Consultar *Oceano de Néctar*.

Mérito Boa fortuna criada por ações virtuosas. É um poder potencial para aumentar nossas boas qualidades e produzir felicidade.

Migrante Ser que está no samsara, migrando de um renascimento descontrolado para outro. Ver também ser vivo.

Milarepa (1040–1123) Grande meditador budista tibetano e discípulo de Marpa, celebrado por suas belas canções de realização.

Monastério de Nalanda Grande local de aprendizagem e prática budista, na antiga Índia.

Mudra-ação Consorte do Tantra Ioga Supremo que auxilia no desenvolvimento de grande êxtase. Consultar *Clara-Luz de Êxtase* e *Solos e Caminhos Tântricos*.

Nagarjuna Grande erudito budista indiano e mestre de meditação que reviveu o Mahayana no primeiro século e que trouxe à luz os ensinamentos sobre os Sutas Perfeição de Sabedoria. Consultar *Oceano de Néctar*.

Naropa (1016–1100) Mahasiddha indiano e um Guru-linhagem da prática do Tantra Ioga Supremo de Vajrayogini. Consultar *Guia à Terra Dakini*

Objeto imputado Um objeto imputado pela mente na dependência de sua base de imputação. Consultar *Coração de Sabedoria* e *Oceano de Néctar*.

Objeto de negação Objeto explicitamente negado por uma mente que compreende um fenômeno negativo. Na meditação da vacuidade, ou ausência de existência inerente, o objeto negado é a existência inerente. O objeto de negação também é conhecido como “objeto negado”.

Obstruções à libertação Obstruções que impedem a conquista da libertação. Todas as delusões, como ignorância, apego e raiva, juntamente com suas sementes, são obstruções à libertação. Também chamadas de “delusões-obstruções”.

Obstruções à iluminação As marcas das delusões, que impedem a realização direta e simultânea de todos os fenômenos. Também conhecidas como “obstruções à onisciência”. Somente os Budas superaram essas obstruções.

Oferenda Tudo aquilo que deleita os seres sagrados.

Oferenda do mandala Oferenda do universo inteiro visualizado como uma Terra Pura, com todos os seus habitantes como seres puros. Consultar *Grande Tesouro de Mérito* e *Guia à Terra Dakini*.

Oferenda de torma Oferenda especial de comida feita de acordo com o Sutra ou o Tantra. Consultar *Essência do Vajrayana* e *Guia à Terra Dakini*.

Oferenda Tsog Oferenda feita por uma assembleia de Heróis e Heroínas. Consultar *Essência do Vajrayana* e *Guia à Terra Dakini*.

Percepção errônea Conhecedor que está equivocado com respeito ao seu objeto conectado, ou apreendido.

Phabongkha Rinpoche Ver Je Phabongkhapa.

Protetor do Dharma Emanação de um Buda ou de um Bodhisattva, cuja principal função é impedir obstáculos interiores e exteriores – que impedem os praticantes de Dharma de obterem realizações espirituais – e reunir todas as condições necessárias para a sua prática de Dharma. Também chamado “Dharmapala” em sânscrito. Consultar *Joia-Coração*.

Ratnasambhava Manifestação do agregado sensação de todos os Budas. Ele tem um corpo amarelo.

Realização Experiência estável e não equivocada de um objeto virtuoso que nos protege diretamente do sofrimento.

Reino do desejo Os ambientes dos seres-do-inferno, fantasmas famintos, animais, seres humanos e semideuses e dos deuses que desfrutam dos cinco objetos de desejo.

Reino da forma O ambiente dos deuses que possuem forma e que são superiores aos deuses do reino do desejo. São assim chamados porque os deuses que habitam esse reino têm formas sutis. Consultar *Oceano de Néctar*.

Roda do Dharma Coleção dos ensinamentos de Buda. O Dharma é comparado à preciosa roda, uma das posses de um legendário rei chakravatin. Essa roda podia transportar o rei por grandes distâncias num tempo muito curto e diz-se que, para onde quer que a preciosa roda viajasse, o rei reinava nesse local. De modo semelhante, quando Buda revelou o caminho à iluminação, ele disse ter “girado a Roda do Dharma” porque, onde quer que esses ensinamentos sejam dados, as mentes deludidas são colocadas sob controle.

Sabedoria Mente inteligente virtuosa que faz com que sua mente primária compreenda completamente seu objeto. A sabedoria é um caminho espiritual cuja função é libertar nossa mente das delusões ou de suas marcas. Um exemplo

de sabedoria é a visão correta da vacuidade. Consultar *Coração de Sabedoria* , *Entender a Mente* e *Oceano de Néctar*.

Sadhana Prece ritual que é um método especial para obtermos realizações espirituais, normalmente associada a uma Deidade tântrica.

Saraha Professor de Nagarjuna e um dos primeiros Mahasiddhas. Consultar *Essência do Vajrayana*.

Semideus Ser do reino dos semideuses, o segundo reino mais elevado dos seis reinos do samsara (o mais elevado é o dos deuses). Os semideuses são semelhantes aos deuses, mas seus corpos, posses e ambientes são inferiores. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Senhor da Morte Embora o mara, ou demônio, da morte descontrolada não seja um ser senciente, ele é personificado como o Senhor da Morte, ou “Yama”. No diagrama da Roda da Vida, o Senhor da Morte é representado agarrando a roda entre suas garras e dentes. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna*.

Sensação Fator mental cuja função é experienciar objetos agradáveis, desagradáveis e neutros. Consultar *Entender a Mente*.

Ser-de-sabedoria Um Buda efetivo especialmente convidado a se unificar com um ser-de-compromisso visualizado.

Ser Superior “Arya” em sânscrito. Ser que possui uma realização direta da vacuidade. Existem Hinayanas superiores e Mahayanas superiores.

Ser vivo Sinônimo de ser senciente. Qualquer ser que tenha uma mente que está contaminada pelas delusões ou suas marcas. Os termos “ser vivo” e “ser senciente” são usados para fazer uma distinção entre os seres cujas mentes estão contaminadas por qualquer dessas duas obstruções e os Budas, cujas mentes estão completamente livres dessas obstruções.

Shantideva (687–763) Grande erudito budista indiano e mestre de meditação. Escreveu *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva* . Consultar *Contemplações Significativas* e *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva*.

Sofrimento de mudança Para os seres que estão no samsara, qualquer experiência de felicidade ou prazer que surge de prazeres samsáricos é sofrimento de mudança. O motivo é que essas experiências são contaminadas e têm a natureza do sofrimento.

Sutra Ensinaamentos de Buda abertos para a prática de todos, sem a necessidade de uma iniciação. Incluem os ensinamentos das três giradas da Roda do Dharma.

Sutras Perfeição de Sabedoria Sutras da segunda girada da Roda do Dharma, na qual Buda revelou sua visão final da natureza última de todos os fenômenos – a

vacuidade de existência inerente. Consultar *Coração de Sabedoria* e *Oceano de Néctar*.

Tempos sem início De acordo com a visão budista sobre o mundo, não existe um início para a mente e, portanto, não existe um início para o tempo. Por essa razão, todos os seres vivos tiveram incontáveis renascimentos.

Terra Dakini A Terra Pura de Heruka e Vajrayogini. É chamada de “Keajra” em sânscrito e “Dagpa Khacho” em tibetano. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Terra Pura Ambiente puro onde não há verdadeiros sofrimentos. Existem muitas Terras Puras. Por exemplo, Tushita é a Terra Pura de Buda Maitreya, Sukhavati é a Terra Pura de Buda Amitabha, e a Terra Dakini, ou Keajra, é a Terra Pura de Buda Vajrayogini e Buda Heruka. Consultar *Viver Significativamente, Morrer com Alegria*.

Tranquilo-permanecer Concentração que possui o êxtase especial da maleabilidade física e mental. Essa concentração é obtida na dependência de se completar as nove permanências mentais. Consultar *Caminho Alegre da Boa Fortuna* e *Contemplações Significativas*.

Transferência de consciência “Powa” em tibetano. Uma prática para transferir a consciência para uma Terra Pura no momento da morte. Consultar *Viver Significativamente, Morrer com Alegria*.

Vaibhashika Escola inferior das duas escolas de princípios Hinayana. Essa escola não aceita autoconhecedores e assevera que objetos exteriores são verdadeiramente existentes. Consultar *Contemplações Significativas* e *Oceano de Néctar*.

Vairochana Manifestação do agregado forma de todos os Budas. Ele tem um corpo branco.

Vajra e sino Um vajra é um objeto ritual semelhante a um cetro e simboliza grande êxtase. O sino é um sino de mão e simboliza a vacuidade. Consultar *Guia à Terra Dakini* e *Solos e Caminhos Tântricos*.

Vajradhara O fundador do Vajrayana, ou Tantra. Ele aparece diretamente apenas para elevados Bodhisattvas realizados, para os quais dá ensinamentos tântricos. Para beneficiar seres vivos com menos mérito, manifestou-se na forma mais visível de Buda Shakyamuni. Vajradhara também disse que, em tempos degenerados, apareceria sob uma forma comum, como a de um Guia Espiritual. Consultar *Grande Tesouro de Mérito*.

Vajradharma Manifestação da fala de todos os Budas. Ele se parece com Conquistador Vajradhara, exceto pela cor de seu corpo, que é vermelho. Há três

modos pelos quais podemos visualizá-lo: em seu aspecto exterior, como Herói Vajradharma; em seu aspecto interior, como Buda Vajradharma; ou em seu aspecto secreto, como Buda Vajradharma com consorte. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Vajrasattva Buda Vajrasattva é o agregado consciência de todos os Budas aparecendo sob o aspecto de uma Deidade de cor branca, com o objetivo específico de purificar a negatividade dos seres vivos. Ele é a mesma natureza que Buda Vajradhara, diferindo apenas no aspecto. A prática da meditação e recitação de Vajrasattva é um método muito poderoso para purificar nossa mente e ações impuras. Consultar *Guia à Terra Dakini*.

Vigilância Fator mental que é um tipo de sabedoria que examina nossas atividades de corpo, fala e mente e que reconhece se falhas estão se desenvolvendo ou não. Consultar *Entender a Mente e Contemplações Significativas*.

Vinaya A disciplina moral do Pratimoksha e, em particular, a disciplina moral da Sangha ordenada.

Voto Determinação virtuosa de abandonar falhas específicas, que é gerada juntamente com um ritual tradicional. Os três conjuntos de votos são os votos Pratimoksha de libertação individual, os votos bodhisattva e os votos do Mantra Secreto, ou tântricos. Consultar *O Voto do Bodhisattva e Solos e Caminhos Tântricos*.

Voto Pratimoksha “Pratimoksha” é o termo sânscrito para “libertação pessoal”. Por essa razão, o Voto Pratimoksha é um voto motivado, principalmente, pelo desejo de conquistar a libertação pessoal. Existem oito tipos de Voto Pratimoksha. Consultar *O Voto do Bodhisattva*.

Yidam Ver Deidade.

Bibliografia

Geshe Kelsang Gyatso é um mestre de meditação e erudito altamente respeitado da tradição do budismo mahayana fundada por Je Tsongkhapa. Desde sua chegada ao Ocidente, em 1977, Geshe Kelsang tem trabalhado incansavelmente para estabelecer o puro Budadharma no mundo todo. Durante esse tempo, deu extensos ensinamentos sobre as principais escrituras mahayana. Esses ensinamentos foram publicados em inglês e estão sendo traduzidos em muitas línguas, proporcionando uma exposição completa das práticas essenciais de Sutra e de Tantra do budismo mahayana.

Livros

- Budismo Moderno.*** O caminho da compaixão e sabedoria. (2a edição, 2012).
Caminho Alegre da Boa Fortuna. O completo caminho budista à iluminação. (4a edição, 2010).
Clara-Luz de Êxtase. Um manual de meditação tântrica.
Como Solucionar Nossos Problemas Humanos. As Quatro Nobres Verdades. (4a edição, 2012).
Compaixão Universal. Soluções inspiradoras para tempos difíceis. (3a edição, 2007).
Contemplações Significativas. Como se tornar um amigo do mundo. (2009)
Coração de Sabedoria. Uma explicação do Sutra Coração. (2a edição, 2005).
Entender a Mente. A natureza e o poder da mente. (2002)
Essência do Vajrayana. A prática do Tantra Ioga Supremo do mandala de corpo de Heruka.
Grande Tesouro de Mérito. Como confiar num Guia Espiritual.
Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva. Como desfrutar uma vida de grande significado e altruísmo. Uma tradução da famosa obra-prima em versos de Shantideva. (2a edição, 2009).
Guia à Terra Dakini. A prática do Tantra Ioga Supremo de Buda Vajrayogini. (2001)
Introdução ao Budismo. Uma explicação do estilo de vida budista. (6a edição, 2012)
Joia-Coração. As práticas essenciais do Budismo Kadampa. (2008)
Mahamudra Tantra. O supremo néctar da Joia Coração. (2006)
Novo Manual de Meditação. Meditações para tornar nossa vida feliz e

significativa. (2a edição, 2009).

Oceano de Néctar. A verdadeira natureza de todas as coisas.

Oito Passos para a Felicidade. O caminho budista da bondade amorosa. (2012)

Solos e Caminhos Tântricos. Como ingressar, progredir e concluir o Caminho Vajrayana.

Transforme sua Vida. Uma jornada de êxtase. (2012)

Viver Significativamente, Morrer com Alegria. A prática profunda da transferência de consciência. (2007) ***O Voto do Bodhisattva.*** Um guia prático para ajudar os outros. (2a edição, 2005).

Sadhanas e Outros

Geshe Kelsang também supervisionou a tradução de uma coleção essencial de sadhanas, ou livretos de orações. Consulte o website da Tharpa Brasil para conferir os títulos disponíveis em língua portuguesa.

Caminho de Compaixão para quem Morreu. Sadhana de Powa para o benefício dos que morreram.

Caminho Rápido ao Grande Êxtase. Sadhana de autogeração de Vajrayogini.

Caminho à Terra Pura. Sadhana para o treino em Powa – a transferência de consciência.

Cerimônia de Powa. Transferência de consciência de quem morreu.

Cerimônia de Refúgio Mahayana e Cerimônia do Voto Bodhisattva.

A Confissão Bodhisattva das Quedas Morais. A prática de purificação do Sutra Mahayana dos Três Montes Superiores.

Dakini Ioga em Seis Sessões. Guru-Ioga em seis sessões combinado com a autogeração como Vajrayogini.

Essência da Boa Fortuna. Preces das seis práticas preparatórias para a meditação sobre as Etapas do Caminho à iluminação.

Essência do Vajrayana. Sadhana de autogeração do mandala de corpo de Heruka, de acordo com o sistema do Mahasiddha Ghantapa.

Essência do Vajrayana Condensado. Sadhana de autogeração do mandala de corpo de Heruka.

O Estilo de Vida Kadampa. As práticas essenciais do Lamrim Kadam.

Festa de Grande Êxtase. Sadhana de autoiniciação de Vajrayogini.

Gota de Essência de Néctar. Uma prática especial de jejum e purificação em associação com Avalokiteshvara de Onze Faces.

Grande Libertação do Pai. Preces preliminares para a meditação no mahamudra em associação com a prática de Heruka.

Grande Libertação da Mãe. Preces preliminares para a meditação no

mahamudra em associação com a prática de Vajrayogini.

A Grande Mãe. Um método para superar impedimentos e obstáculos, por meio da recitação do Sutra Essência da Sabedoria (Sutra Coração).

O Ioga de Avalokiteshvara de Mil Braços. Sadhana de autogeração.

O Ioga de Buda Amitayus. Um método especial para aumentar tempo de vida, sabedoria e mérito.

O Ioga de Buda Heruka. A breve sadhana de autogeração do mandala de corpo de Heruka e Ioga Condensado em Seis Sessões.

O Ioga de Buda Maitreya. Sadhana de autogeração.

O Ioga de Buda Vajrapani. Sadhana de autogeração.

O Ioga da Grande Mãe Prajnaparamita. Sadhana de autogeração.

O Ioga do Herói Vajra. Uma breve prática de autogeração do mandala de corpo de Heruka.

O Ioga da Mãe Iluminada Arya Tara. Sadhana de autogeração.

O Ioga de Tara Branca, Buda de Longa Vida.

Joia-Coração. O Guru-Ioga de Je Tsongkhapa associado à sadhana condensada de seu Protetor do Dharma.

Joia-dos-Desejos. O Guru-Ioga de Je Tsongkhapa associado com a sadhana de seu Protetor do Dharma.

Libertação da Dor. Preces e pedidos às 21 Taras.

Manual para a Prática Diária dos Votos Bodhisattva e Tântricos.

Meditação e Recitação de Vajrasattva Solitário.

Melodioso Tambor Vitorioso em Todas as Direções. O ritual extenso de cumprimento e de renovação de compromissos com o Protetor do Dharma, o grande rei Dorje Shugden, juntamente com Mahakala, Kalarupa, Kalindewi e outros Protetores do Dharma.

Oferenda ao Guia Espiritual (Lama Chöpa). Uma maneira especial de confiar no Guia Espiritual.

Prece do Buda da Medicina. Um método para beneficiar os outros.

Preces para Meditação. Preces preparatórias curtas para meditação.

Preces pela Paz Mundial.

Preces Sinceras. Preces para o rito funeral em cremações ou enterros.

Sadhana de Avalokiteshvara. Preces e pedidos ao Buda da Compaixão.

Sadhana do Buda da Medicina. Um método para obter as aquisições do Buda da Medicina.

O Tantra Raiz de Heruka e Vajrayogini.

Tesouro de Sabedoria. A sadhana do Venerável Manjushri.

União do Não-Mais-Aprender. Sadhana de autoiniciação do mandala de corpo de Heruka.

Vida Pura. A prática de tomar e manter os Oito Preceitos Mahayana.
Os Votos e Compromissos do Budismo Kadampa.

Os livros e sadhanas de Geshe Kelsang Gyatso podem ser adquiridos nos Centros Budistas Kadampa e Centros de Meditação Kadampa e suas filiais. Para adquirir nossas publicações ou solicitar um catálogo, por favor visite www.tharpa.com.br ou entre em contato com um dos escritórios da Editora Tharpa mais próximo de você, *Tharpa Offices Worldwide*.



Programas de Estudo do Budismo Kadampa

O Budismo Kadampa é uma escola do budismo mahayana fundada pelo grande mestre budista indiano Atisha (982-1054). Seus seguidores são conhecidos como “Kadampas”: “Ka” significa “palavra” e refere-se aos ensinamentos de Buda e “dam” refere-se às instruções especiais de Lamrim ensinadas por Atisha, conhecidas como “as Etapas do Caminho à iluminação”. Integrando o conhecimento dos ensinamentos de Buda com sua prática de Lamrim e incorporando-a em suas vidas diárias, os budistas kadampas são incentivados a usar os ensinamentos de Buda como métodos práticos para transformar atividades diárias em caminho à iluminação. Os grandes professores kadampas são famosos não apenas por serem grandes eruditos, mas também por serem praticantes espirituais de imensa pureza e sinceridade.

A linhagem desses ensinamentos, tanto sua transmissão oral como suas bênçãos, foi passada de mestre a discípulo e se espalhou por grande parte da Ásia e, agora, por diversos países do mundo ocidental. Os ensinamentos de Buda, conhecidos como “Dharma”, são comparados a uma roda que gira, passando de um país a outro segundo as condições e tendências cármicas de seus habitantes. As formas externas de se apresentar o budismo podem mudar de acordo com as diferentes culturas e sociedades, mas sua autenticidade essencial é assegurada pela continuidade de uma linhagem ininterrupta de praticantes realizados.

O Budismo Kadampa foi introduzido no Ocidente em 1977 pelo renomado mestre budista Venerável Geshe Kelsang Gyatso. Desde então, ele vem trabalhando incansavelmente para expandir o Budismo Kadampa por todo o

mundo, dando extensos ensinamentos, escrevendo textos profundos sobre o Budismo Kadampa e fundando a Nova Tradição Kadampa-União Budista Kadampa Internacional (NTK-UBKI), que hoje congrega mais de mil Centros Budistas e grupos kadampa em todo o mundo. Esses centros oferecem programas de estudo sobre a psicologia e a filosofia budistas, instruções para meditar e retiros para todos os níveis de praticantes. A programação enfatiza a importância de incorporarmos os ensinamentos de Buda na vida diária, de modo que possamos solucionar nossos problemas humanos e propagar paz e felicidade duradouras neste mundo.

O Budismo Kadampa da NTK-UBKI é uma tradição budista totalmente independente e sem filiações políticas. É uma associação de centros budistas e de praticantes que se inspiram no exemplo e nos ensinamentos dos mestres kadampas do passado, conforme a apresentação feita por Geshe Kelsang.

Existem três razões pelas quais precisamos estudar e praticar os ensinamentos de Buda: para desenvolver nossa sabedoria, cultivar um bom coração e manter a paz mental. Se não nos empenharmos em desenvolver nossa sabedoria, sempre permaneceremos ignorantes da verdade última – a verdadeira natureza da realidade. Embora almejemos felicidade, nossa ignorância nos faz cometer ações não virtuosas, a principal causa do nosso sofrimento. Se não cultivarmos um bom coração, nossa motivação egoísta destruirá a harmonia e tudo o que há de bom nos nossos relacionamentos com os outros. Não teremos paz nem chance de obter felicidade pura. Sem paz interior, a paz exterior é impossível. Se não mantivermos um estado mental apaziguado, não conseguiremos ser felizes, mesmo que estejamos desfrutando de condições ideais. Por outro lado, quando nossa mente está em paz, somos felizes ainda que as condições exteriores sejam ruins. Portanto, o desenvolvimento dessas qualidades é da maior importância para nossa felicidade diária.

Geshe Kelsang Gyatso, ou “Geshe-la”, como é carinhosamente chamado por seus discípulos, organizou três programas espirituais especiais para o estudo sistemático e a prática do Budismo Kadampa. Esses programas são especialmente adequados para a vida moderna – o Programa Geral (PG), o Programa Fundamental (PF) e o Programa de Formação de Professores (PFP).

PROGRAMA GERAL

O Programa Geral (PG) oferece uma introdução básica aos ensinamentos, à meditação e à prática budistas e é ideal para iniciantes. Também inclui alguns ensinamentos e práticas mais avançadas de Sutra e de Tantra.

PROGRAMA FUNDAMENTAL

O Programa Fundamental (PF) oferece uma oportunidade de aprofundar nossa compreensão e experiência do budismo por meio do estudo sistemático de seis textos:

1. *Caminho Alegre da Boa Fortuna* – um comentário às instruções de Lamrim de Atisha, as Etapas do Caminho à iluminação.
2. *Compaixão Universal* – um comentário ao *Treino da Mente em Sete Pontos, do Bodhisattva Chekhawa*.
3. *Coração de Sabedoria* – um comentário ao *Sutra Coração*.
4. *Contemplações Significativas* – um comentário ao *Guia do Estilo de Vida do Bodhisattva*, escrito pelo Venerável Shantideva.
5. *Entender a Mente* – uma explicação detalhada da mente, com base nos trabalhos dos eruditos budistas Dharmakirti e Dignaga.
6. *Oito Passos para a Felicidade* – um comentário às *Oito Estrofes do Treino da Mente*, do Bodhisattva Langri Tangpa.

Os benefícios de estudar e de praticar esses textos são:

(1) *Caminho Alegre da Boa Fortuna* – ganhamos a habilidade de colocar em prática todos os ensinamentos de Buda, de Sutra e de Tantra. Podemos facilmente fazer progressos e concluir as etapas do caminho à felicidade suprema da iluminação. Do ponto de vista prático, o Lamrim é o corpo principal dos ensinamentos de Buda e todos os demais ensinamentos são como seus membros.

(2) e (3) *Compaixão Universal* e *Oito Passos para a Felicidade* – ganhamos a habilidade de incorporar os ensinamentos de Buda em nossa vida diária e de como solucionar todos os nossos problemas humanos.

(4) *Coração de Sabedoria* – obtemos a realização da natureza última da realidade. Por meio desta realização, podemos eliminar a ignorância do agarramento ao em-si, que é a raiz de todos os nossos sofrimentos.

(5) *Contemplações Significativas* – transformamos nossas atividades diárias no estilo de vida de um Bodhisattva, tornando significativo cada momento de nossa vida humana.

(6) *Entender a Mente* – compreendemos a relação entre nossa mente e seus objetos exteriores. Se entendermos que os objetos dependem da mente subjetiva, poderemos mudar a maneira como esses objetos nos aparecem, mudando nossa própria mente. Aos poucos, vamos adquirir a habilidade de controlar nossa mente e de solucionar todos os nossos problemas.

PROGRAMA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES

O Programa de Formação de Professores (PFP) foi concebido para as pessoas que desejam treinar para se tornarem autênticos professores de Dharma. Além de completar o estudo de quatorze textos de Sutra e de Tantra, que incluem os seis textos acima citados, o estudante deve observar alguns compromissos que dizem respeito ao seu comportamento e estilo de vida e concluir um certo número de retiros de meditação.

Todos os Centros Budistas Kadampa são abertos ao público. Anualmente, celebramos festivais nos EUA e Europa, incluindo dois festivais na Inglaterra, nos quais pessoas do mundo inteiro reúnem-se para receber ensinamentos e iniciações especiais e desfrutarem de férias espirituais. Por favor, sinta-se à vontade para nos visitar a qualquer momento!
e para conhecer o Centro Budista

Para mais informações sobre o programa de estudo da NKT-IKBU mais próximo de você, por favor, visite www.kadampa.org, ou entre em contato com:

NKT-IKBU Escritório Central
Centro de Meditação Kadampa Brasil
Av. Cláudio Giannini, 2035 – Distrito do Jacaré
13318-000 Cabreúva, São Paulo – Brasil
Tel: +55 11 4409 0967
Email: info@budismokadampa.org.br
Website: <http://budismokadampa.org.br/>

NKT-IKBU Escritório
CENTRO DE MEDITAÇÃO KADAMPA MAHABODHI
Rua Fradique Coutinho 701 – Vila Madalena
05416-011 São Paulo – SP – Brasil
Tel: +55 11 3476-2328

Email: info@budismokadampa.org.br
Website: <http://budismokadampa.org.br/>

Escritórios da Editora Tharpa no Mundo

Atualmente os livros da Tharpa são publicados em inglês (americano e britânico), chinês, francês, alemão, italiano, japonês, português e espanhol. Os livros na maioria desses idiomas estão disponíveis em qualquer um dos escritórios da Editora Tharpa listados abaixo.

UK Office

Tharpa Publications UK
Conishead Priory
ULVERSTON
Cumbria, LA12 9QQ, UK
Tel: +44 (0)1229 588 599
Fax: +44 (0)1229 483 919
Web: www.tharpa.com/uk/
E-mail: info.uk@tharpa.com

US Office

Tharpa Publications US
47 Sweeney Road
GLEN SPEY, NY 12737, USA
Tel: +1 845-856-5102
Toll-free: 888-741-3475
Fax: +1 845-856-2110
Web: www.tharpa.com/us/
E-mail: info.us@tharpa.com

Australian Office

Tharpa Publications Australia
25 McCarthy Road,
MONBULK VIC 3793
AUSTRALIA
Tel: +61 (0)3 9752-0277
Web: www.tharpa.com/au/
E-mail: info.au@tharpa.com

Brazilian Office

Editora Tharpa Brasil
Rua Fradique Coutinho 701
VILA MADALENA
05416-011 São Paulo – SP
BRAZIL
Tel/Fax: +55 (11) 3812 7509
Web: www.budismo.org.br
E-mail: contato@tharpa.com.br

Canadian Office

Tharpa Publications Canada
631 Crawford St., TORONTO
ON M6G 3K1, CANADA
Tel: +1 (416) 762-8710
Toll-free: 866-523-2672
Fax: +1 (416) 762-2267
Web: www.tharpa.com/ca/
E-mail: info.ca@tharpa.com

French Office

Editions Tharpa,
Château de Segrais
72220 SAINT-MARS-D'OUTILLÉ, FRANCE
Tel : +33 (0)2 43 87 71 02
Fax : +33 (0)2 76 01 34 10
Web: www.tharpa.com/fr/
E-mail: info.fr@tharpa.com

German Office

Tharpa Verlag Deutschland,
Sommerswalde 8,
16727, OBERKRÄMER,
OT Schwante, GERMANY
Tel: +49 (033055) 222135
Fax : +49 (033055) 222139
Web: www.tharpa.com/de/
E-mail: info.de@tharpa.com

Hong Kong Office

Tharpa Asia

2nd Floor, 21 Tai Wong St. East,
Wanchai, HONG KONG

Tel: +852 25205137

Fax: +852 25072208

Web: www.tharpa.com/hk-cht/

E-mail: info.hk@tharpa.com

Japanese Office

Tharpa Japan

Dai 5 Nakamura Kosan Biru #501,
Shinmachi 1-29-16, Nishi-ku
OSAKA, 550-0013, JAPAN

Tel/Fax : +81 6-6532-7632

Web: www.meditationinjapan.com

E-mail: info.jp@tharpa.com

Mexican Office

Enrique Rébsamen No 406,
Col. Narvate, entre Xola y Diagonal de San Antonio,
C.P. 03020, MÉXICO D.F., MÉXICO

Tel: +01 (55) 56 39 61 86

Tel/Fax: +01 (55) 56 39 61 80

Web: www.tharpa.com/mx/

Email: tharpa@kadampa.org/mx

South African Office

c/o Mahasiddha Kadampa Buddhist Centre
2 Hollings Road, Malvern
DURBAN

4093 REP. OF SOUTH AFRICA

Tel : +27 (0)31 464 0984

Web: www.tharpa.com/za/

E-mail: info.za@tharpa.com

Spanish Office

Editorial Tharpa España

Camino Fuente del Perro s/n
29120 ALHAURÍN EL GRANDE (Málaga), SPAIN
Tel.: +34 952 596808
Fax: +34 952 490175
Web: www.tharpa.com/es/
E-mail: info.es@tharpa.com

Swiss Office

Tharpa Verlag AG
Mirabellenstrasse 1
CH-8048 ZÜRICH
SWITZERLAND
Tel: +41 44 401 02 20
Fax: +41 44 461 36 88
Web: www.tharpa.com/ch/
E-mail: info.ch@tharpa.com

Leituras Recomendadas



Se você apreciou a leitura deste livro e deseja encontrar mais informações sobre o pensamento e a prática budistas, apresentamos outros livros de Geshe Kelsang Gyatso que você poderá gostar de ler. Eles estão disponíveis pela Editora Tharpa Brasil.

INTRODUÇÃO AO BUDISMO

Uma Explicação do Estilo de Vida Budista

Um guia ideal para todos os interessados em Budismo e meditação. Este livro apresenta os princípios que fundamentam o estilo de vida budista – carma e meditação, por exemplo – como instrumentos para desenvolver qualidades como paz interior, amor e paciência.

“Uma introdução clara, brilhante e concisa a esse vasto tema. Altamente recomendado”. *Yoga & Health Magazine*

TRANSFORME SUA VIDA

Uma Jornada de Êxtase

Seguindo os conselhos práticos dados neste livro, podemos transformar nossa mente e nossa vida, realizando nosso potencial humano e encontrando paz e felicidade duradouras.

“Todos nós podemos desfrutar de uma possibilidade ilimitada de felicidade e realização; este livro pode ajudar-nos a realizar isso ... um trabalho de profunda visão espiritual”. *The Napra Review*

NOVO MANUAL DE MEDITAÇÃO

Um Guia Prático para a Meditação Budista

Este popular e prático manual possibilita-nos descobrir, por nós mesmos, a paz interior e a clareza mental que surge da meditação. O autor explica, passo a passo, 21 meditações que conduzem a estados mentais cada vez mais benéficos e que, reunidas, formam o caminho budista completo à iluminação.

“Este manual oferece uma visão concisa e inspiradora das diversas maneiras pelas quais o Budismo pode ser aplicado às situações e atividades da vida diária”. *Spirituality and Health*

COMO SOLUCIONAR NOSSOS PROBLEMAS HUMANOS

As Quatro Nobres Verdades

Este livro mostra de que modo o popular ensinamento de Buda sobre as Quatro Nobres Verdades pode ajudar-nos a solucionar problemas humanos básicos como insatisfação e raiva, e oferece uma exposição clara e profunda sobre nossa experiência humana e de nosso potencial para alcançar profunda liberdade interior.

“Este livro oferece paz mental nestes tempos conturbados”. *Publishing News*

“Geshe Kelsang Gyatso possui um dom único para abordar as dificuldades da vida diária”. *Booklist*

MAHAMUDRA TANTRA

O Néctar Supremo da Joia-Coração

O Tantra é muito popular, mas poucas pessoas compreendem seu verdadeiro significado. Este livro explica de que modo podemos obter a sublime união de êxtase e vacuidade, conhecida como Mahamudra, que é a verdadeira essência da meditação tântrica budista.

“Este livro apresenta tudo de modo tão claro que eu o recomendo tanto como uma excelente introdução à prática budista como para aqueles que buscam completar seu treino”. *Amazon Reviewer, Madrid, Spain*

Para adquirir nossas publicações ou solicitar um catálogo, por favor visite www.tharpa.com.br ou entre em contato com um dos escritórios da Editora Tharpa mais próximo de você, *Tharpa Offices Worldwide*.